



# Purée de légumes

## Purée de carottes

aux oignons avec La vache qui rit® Formule Plus

### Ingrédients

pour 100 convives

- Huile d'olive 30cl
- Carottes 12kg
- Oignons 2kg
- Sucre 10g (facultatif)
- Eau 1L
- La vache qui rit® Formule Plus 2kg
- Sel - Poivre

### Mise en oeuvre

- 1 Emincer les carottes et les oignons.
- 2 Les cuire dans l'huile d'olive à couvert avec l'eau, le sucre et les assaisonnements. Au terme de la cuisson, les carottes doivent être cuites, légèrement glacées.
- 3 Mixer en incorporant La vache qui rit® Formule Plus., Rectifier l'assaisonnement et la consistance si nécessaire.

Valeurs nutritionnelles par portion soit environ 164 g	
Energie	<b>498,3 kJ / 119,7 Kcal</b>
Matières grasses	: 6,2 g
Dont acides gras saturés	: 2,4 g
Glucides	: 10,6 g
Dont sucres	: 9,2 g
Fibres alimentaires	: 3,6 g
Protéines	: 3,5 g
Sel	: 0,5 g
Calcium	: 284,2 mg
Vitamine D	: 2,5 µg

Recettes déclinées en textures modifiées disponibles dans la fiche recette au format PDF.



## le + produit

La vache qui rit® Formule Plus apporte 5 fois plus de protéines, 9 fois plus de calcium et 15 fois plus de vitamine D que la crème fraîche.



### Le conseil de Frédéric Dusart



Cette purée colorée, légèrement sucrée, est particulièrement goûteuse. Préférez l'utilisation de La vache qui rit® Formule Plus à la crème pour tous vos résidents, votre purée aura un profil nutritionnel plus intéressant.

### L'avis de Julie Loucheur, diététicienne



Quoi de plus intéressant pour une population qui a tendance à manquer de ces nutriments. Ainsi, une recette simple et rapide devient un atout nutritionnel.