

Soupe de légumes façon Pot-au-feu

avec La vache qui rit® Formule Plus

Le  produit

Grace à La vache qui rit® Formule Plus et à la viande de bœuf, ce potage façon pot-au-feu est une grande source de protéines, calcium et vitamine D.



TEXTURE ENTIÈRE



Ingrédients pour 100 personnes

- La vache qui rit® Formule Plus 2 kg
- Viande de boeuf à pot-au-feu 4 kg
- Carottes 2 kg
- Blancs de poireaux 1 kg
- Navets et céleri-rave 4 kg
- Pommes de terre 2 kg
- Oignons 1 kg
- Cèleri branche 0,5 kg
- Eau 15 L
- Bouquet garni
- Sel – poivre

Coût par portion : 0,44 €

Progression de la recette

1. Eplucher et laver les différents légumes.
2. Marquer le potage : réunir la viande et tous les légumes. Mouiller à l'eau (environ 15 L).
3. Assaisonner et cuire environ 3 heures à feu doux avec le bouquet garni.
4. Au terme de la cuisson, égoutter les légumes et la viande.
5. Mixer tous les légumes avec autant de bouillon de cuisson soit environ 10 L de bouillon.
6. Ajouter La vache qui rit® Formule Plus, mélanger et servir.
7. Vous pouvez servir cette soupe avec de la viande de bœuf effilochée ou mixé.

Valeurs nutritionnelles par portion soit environ 25 cl

Energie : 578,8 kJ / 159,5 Kcal
Matières grasses : 4,5 g
Dont acides gras saturés : 2,9 g
Glucides : 8,5 g
Dont sucres : 4,2 g
Fibres alimentaires : 2,5 g
Protéines : 14,6 g
Sel : 0,5 g
Calcium : 279,9 mg
Vitamine D : 2,5 µg

TEXTURE MIXÉE



Progression de la recette

1. Préparer la soupe en suivant la recette en texture entière.
2. Mixer le tout jusqu'à obtention d'une texture lisse.

Recette réalisée par F. Dusart