



ENTRÉE

# Terrine de légumes au thon

avec La Vache qui rit® Formule Plus



## BÉNÉFICES NUTRITIONNELS

La Vache qui rit® Formule Plus apporte dans cette recette, à la portion :

- + 224 mg de **calcium**, soit + 574%
- + 2,43 µg de **vitamine D**, soit + 207%
- + 1,89 g de **protéines**, soit + 23%

par rapport à une recette traditionnelle avec de la crème (30% MG).



## TEXTURE MANGER-MAINS





ENTRÉE

# Terrine de légumes au thon

## avec La Vache qui rit® Formule Plus

Temps de préparation : 15 min. - Temps de cuisson : 30 min.

### Ingrédients pour 100 convives :

- 2 kg de **La Vache qui rit® Formule Plus**
- 1,5 kg d'œufs
- 500 ml de lait
- 1,5 kg de thon
- 3 kg de macédoine de légumes cuite à la vapeur
- 500 g de chapelure
- 3 bottes de cerfeuil
- 3 bottes de ciboulette
- Sel, poivre PM

### Progression de la recette :

1. Mélanger **La Vache qui rit® Formule Plus** avec les œufs et la crème.
2. Ajouter le thon en miettes, la macédoine de légumes et la chapelure.
3. Rectifier l'assaisonnement et ajouter les herbes ciselées.
4. Verser dans un moule à cake graissé et cuire au four mixte à 120°C pendant 30 minutes.
5. Bien refroidir la terrine avant de la trancher et de la dresser.

**Astuce du chef : vous pouvez réaliser cette terrine avec un reste de poisson cuit (non présenté au service) à la place du thon, afin d'éviter le gaspillage.**

**Valeurs nutritionnelles pour une portion de 90 g :** Énergie : 467,1 kJoules / 111,6 kcal – Matières grasses : 4,68 g dont 2,43 g d'AGS – Glucides : 6,39 g dont 2,25 g de sucres - Fibres : 1,89 g – Protéines : 10 g – Sel : 0,63 g - Calcium : 261 mg – Vitamine D : 3,51 µg



## TEXTURE MANGER-MAINS

Temps de préparation : 15 min. - Temps de cuisson : 30 min.

### Ingrédients pour 100 convives :

- 2 kg de **La Vache qui rit® Formule Plus**
- 1,5 kg d'œufs
- 500 ml de lait
- 1,5 kg de thon
- 3 kg de macédoine de légumes cuite à la vapeur
- 500 g de chapelure
- 3 bottes de cerfeuil
- 3 bottes de ciboulette
- Sel, poivre PM

### Progression de la recette :

1. Mélanger **La Vache qui rit® Formule Plus** avec les œufs et la crème.
2. Ajouter le thon en miettes, la macédoine de légumes, la chapelure et les herbes.
3. Bien mixer les ingrédients pour obtenir un appareil lisse.
4. Verser dans un moule à cake graissé et cuire au four mixte à 120°C pendant 30 minutes.
5. Bien refroidir la terrine avant de la couper en petite bouchées.
6. En fonction de la taille, dresser 5 ou 6 bouchées et servir.

**Astuce du chef : vous pouvez cuire cette recette dans des moules à cannelé en silicone pour obtenir une forme originale. Le temps de cuisson sera plus court (10/12 min.).**

## BÉNÉFICES NUTRITIONNELS

La Vache qui rit® Formule Plus apporte dans cette recette, à la portion :

- + 224 mg de **calcium**, soit + 574%
- + 2,43 µg de **vitamine D**, soit + 207%
- + 1,89 g de **protéines**, soit + 23%

par rapport à une recette traditionnelle avec de la crème (30% MG).

**Valeurs nutritionnelles pour une portion de 90 g :** Énergie : 467,1 kJoules / 111,6 kcal – Matières grasses : 4,68 g dont 2,43 g d'AGS – Glucides : 6,39 g dont 2,25 g de sucres - Fibres : 1,89 g – Protéines : 10 g – Sel : 0,63 g - Calcium : 261 mg – Vitamine D : 3,51 µg