



# Tian d'abricots aux amandes

AVEC LA VACHE QUI RIT® FORMULE PLUS



Pour apporter un peu d'originalité et accentuer le côté provençal, vous pouvez rajouter des fleurs de lavande dans l'appareil aux amandes.

## AMÉLIORATIONS NUTRITIONNELLES

Une portion de tian aux abricots avec **La Vache qui rit® Formule Plus** apporte

- + 24,2% des ANC en **calcium** (contre 4,5%)
  - + 25% des ANC en **vitamine D** (contre 2,2%)
  - + 41,8% de **protéines** en plus
  - 78% **moins d'acides gras saturés**
- par rapport à une recette traditionnelle.

TEXTURE  
MIXÉE





# Tian d'abricots aux amandes

## AVEC LA VACHE QUI RIT® FORMULE PLUS

🕒 Préparation : 20 min - Cuisson : 25 à 30 min

€ Coût par convive : 0,49 € pour une portion de 125 g

### INGRÉDIENTS POUR 100 CONVIVES

- 1,125 kg de sucre
- 1,8 kg de **La Vache qui rit® Formule Plus**
- 900 g de poudre d'amande
- 1,125 kg de farine
- 7 kg d'abricots frais ou en boîte
- 450 g d'amandes effilées

### PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Mélanger le sucre, **La Vache qui rit® Formule Plus**, la poudre d'amande et la farine.
2. Garnir les plats avec les oreillons d'abricots.
3. Recouvrir de l'appareil aux amandes et des amandes effilées.
4. Cuire au four à 170°C pendant 25 à 30 minutes.
5. Servir tiède.

**Valeurs nutritionnelles à la portion de 125 g :** Énergie : 991,1 kJoules / 236,75 kcal - Matières grasses : 9,88 g dont 2,25 g d'acides gras saturés - Glucides : 27,38 g dont 18,12 g de sucres - Fibres : 3 g - Protéines : 6,88 g - Sel : 0,38 g - Calcium : 259,8 mg - Vitamine D : 2,25 µg

### TEXTURE MIXÉE

🕒 Préparation : 20 min - Cuisson : 10 à 15 min

€ Coût par convive : 0,31 € pour une portion de 80 g

### INGRÉDIENTS POUR 100 CONVIVES

- 1,3 L de lait
- 500 g de sucre
- 1 kg d'œufs
- 1,3 kg de **La Vache qui rit® Formule Plus**
- 250 g de poudre d'amande
- 4 kg d'abricots frais cuits maison ou en boîte

### PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Faire chauffer le lait,
2. Mélanger le sucre, les œufs, **La Vache qui rit® Formule Plus** et la poudre d'amande.
3. Ajouter le lait et bien mélanger l'appareil.
4. Remplir des verrines avec 75 g d'appareil.
5. Cuire au four mixte à 120°C pendant 10 à 15 minutes.
6. Faire refroidir et verser dessus les abricots mixés.
7. Servir frais.

**Valeurs nutritionnelles pour 80 g :** Énergie : 405,68 kJoules / 77,63 kcal - Matières grasses : 4,4 g dont 1,68 g d'acides gras saturés - Glucides : 17,52 g dont 11,6 g de sucres - Fibres : 0,88 g - Protéines : 4,2 g - Sel : 0,24 g - Calcium : 184,4 mg - Vitamine D : 1,84 µg

### AMÉLIORATIONS NUTRITIONNELLES

Une portion de tian aux abricots avec **La Vache qui rit® Formule Plus** apporte 24,6% des ANC en calcium (contre 6%) et 29% des ANC en vitamine D (contre 7,3%) ; 38,2% de protéines en plus, moins 83,2% d'acides gras saturés par rapport à une recette traditionnelle.

### LE PLUS PRODUIT

**La Vache qui rit® Formule Plus** apporte l'onctuosité à la crème d'amande et participe à l'équilibre avec l'acidité de l'abricot.



### LE PLUS PRODUIT

**La Vache qui rit® Formule Plus** apporte du moelleux à la crème d'amande.