bel Foodservice

Alliez nutrition et plaisir de manger avec

La Vache qui rit® Formule Plus

11 recettes

avec La vache qui rit® Formule Plus en textures entières et modifiées

Alliez nutrition et plaisir de manger chez les seniors

En vieillissant, les personnes âgées ont souvent des besoins nutritionnels spécifiques, parfois difficiles à couvrir au quotidien. Conscient de cette problématique, Bel Foodservice a conçu pour les seniors La vache qui rit® Formule Plus, une spécialité fromagère fondue riche en calcium, vitamine D et protéines, qui apporte gourmandise et onctuosité aux plats.

Les repas jouent un rôle majeur dans la prévention de la dénutrition, souvent liée au manque d'appétit ou à la difficulté de manger. Les chefs doivent donc proposer des plats qui répondent aux besoins nutritionnels des seniors et qui suscitent l'envie de manger. Ils doivent aussi s'adapter aux difficultés de mastication ou de déglutition des résidents en déclinant les menus en textures modifiées.

La vache qui rit® Formule Plus est un ingrédient qui aide les chefs à répondre à ces différentes contraintes avec :

+ de nutrition :

Elle contribue aux apports en calcium, vitamine D et protéines :

	Pour 100 g	Pour une portion de 40 g
Calcium	1200 mg	480 mg - soit 40% des ANC[1]
Vitamine D	12.5 µg	5 µg - soit 50% des ANC[1]
Protéines	12 g	4.8 g

(1) ANC : Apports Nutritionnels Conseillés pour les plus de 65 ans

+ de plaisir :

Son onctuosité donne de la gourmandise aux plats et son goût neutre préserve toute la saveur des ingrédients.

+ de praticité :

Sa texture fluide en fait un ingrédient particulièrement adapté à la préparation des textures modifiées, en leur donnant du liant et du fondant.

Avec La vache qui rit® Formule Plus, le plaisir du goût et les apports nutritionnels sont quotidiennement au rendez-vous.

Julie Loucheur, diététicienne nutritionniste et formatrice, témoigne de son expérience en maisons de retraite.

Le vieillissement physiologique entraîne des dysfonctionnements dans l'ensemble de l'organisme. On observe chez le sujet âgé une baisse de l'absorption intestinale du calcium et une augmentation des fuites calciques au niveau du rein. La peau perd petit à petit ses capacités à synthétiser la vitamine D sous l'effet des UV, ce qui est aggravé par une moindre exposition au soleil. Les apports nutritionnels conseillés sont, par conséquence, plus élevés chez le sujet âgé que chez l'adulte.

ANC[1] chez les plus de 65 ans :

En calcium= 1200 mg/jour	En vitamine D = 10 µg/jour
soit l'équivalent de 8 yaourts natures /jour	soit l'équivalent de 200 g de thon au naturel ou de 18 œufs durs /jour

En parallèle, l'appétit, l'envie de manger et les capacités à consommer de grosses quantités sont moindres. Les apports spontanés ont tendance à diminuer alors qu'ils devraient se maintenir, voire augmenter.

Plusieurs études nous montrent que 80 à 100% de la population en maison de retraite présentent un déficit en vitamine D[2,3]. Quant à la consommation de calcium, on estime que chez les personnes âgées, 50% des hommes et 75% des femmes consomment moins des 2/3 de ces ANC[4].

En maison de retraite, les carences en calcium des résidents sont connues. Pour les éviter, la consommation de 4 produits laitiers quotidiens est recommandée mais, en pratique, les introduire chaque jour dans l'alimentation des résidents est un défi.

La vache qui rit® Formule Plus a été élaborée pour maintenir le plaisir de manger tout en enrichissant les plats, ce qui en fait un atout très significatif dans les maisons de retraite pour aider à lutter contre la dénutrition. La vache qui rit® Formule Plus, grâce à son goût neutre, peut être utilisée tous les jours dans des plats différents sans lasser les résidents. C'est une belle solution pour aider les chefs à relever leurs défis quotidiens.

Julie Loucheur - Intervenante en EHPAD et centres hospitaliers
www.julieloucheur-dieteticienne.fr

(1) Apports Nutritionnels Conseillés pour les personnes de 65 ans et plus. (2) Bouuaert, C., et al., [Vitamin D deficiency in elderly men living in urban areas, at home or in institutions]. Presse Med, 2008. 37 (2 Pt 1): p. 191-200. (3) Bruyere, O., et al., Highest prevalence of vitamin D inadequacy in institutionalized women compared with noninstitutionalized women: a case-control study. Womens Health (Lond Engl), 2009. 5(1): p. 49-54. (4) Traité de nutrition de la personne âgée, Hébuterne, Alix, Raynaud-Simon, Vellas. Ed Springer. p46 (2009)

11 recettes préparées par deux experts de l'alimentation des seniors

Cuisinier de formation, **Frédéric Dusart** est enseignant au lycée hôtelier de Chamalières. Formateur pour cuisiniers en institutions, il accompagne les chefs dans l'apprentissage et la maîtrise des besoins alimentaires spécifiques des personnes âgées, notamment l'enrichissement et les textures modifiées, qu'il travaille sous forme de **mixé-moulé**, pour apporter de la gourmandise aux plats.

Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter Frédéric Dusart (organisme de formation déclaré) par mail : nutrimixformation@orange.fr ou téléphone : 06 76 29 67 41.
Formations spécialisées sur l'alimentation des seniors, de la conception des repas à la distribution en salle.

Julien Garnier est Ingénieur Restauration. Il a fondé SENES, un cabinet de formation et de conseil au service de la restauration santé[1]. Une des missions de SENES est d'accompagner les cuisiniers dans la maîtrise des textures modifiées. Julien Garnier les travaille sous forme de mixé-reconstitué en concentrant les saveurs et en donnant des formes aux plats mixés pour qu'ils retrouvent un aspect traditionnel. Il aide ainsi les responsables de production à redonner au convive le plaisir de se nourrir. Il propose en parallèle un enrichissement maison permettant de diminuer l'utilisation des compléments nutritionnels oraux.

Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter Julien Garnier par mail : j.garnier@senes.org ou téléphone : 06 59 15 22 53 - www.senes.org

[1]La création de SENES a été soutenue par la Fondation ALICIA, créée en partenariat avec Ferran Adrià, chef réputé sur la cuisine moléculaire, et l'université d'Harvard.

Sommaire

LES ENTRÉES

- Salade de tomates p.6-7
- Macédoine de légumes à la mayonnaise p.8-9
- Noix de Saint-Jacques et coulis de poivron p.10-11

LES PLATS

- Bœuf Bourguignon p.12-13
- Filet de poisson blanc façon Dugléré et purée de courgettes à la provençale p.14-15
- Quiche lorraine p.16-17

LES FROMAGES

- Fourme d'Ambert p.18-19
- Comté p.20-21

LES DESSERTS ET COLLATIONS

- Oreillons d'abricots et chantilly p.22-23
- Tarte aux pommes façon « Alsacienne » p.24-25
- Milkshake Fraise-Banane p.26-27

Entrée

Salade de tomates

avec La vache qui rit® Formule Plus

Le ⊕ produit

La vache qui rit® Formule Plus contribue aux apports en protéines, calcium et vitamine D, qui sont essentiels pour les personnes âgées.

TEXTURE ENTIÈRE

Ingrédients pour 10 personnes
- Tomates 0,800 kg
- Vinaigrette à l'échalote 0,010 L
- Persil
- Huile d'olive
- Sel - Poivre

Progression de la recette
1. Préparer les différents ingrédients. Laver les tomates puis les détailler en fines tranches, quartiers ou cubes.
2. Dresser dans des contenants (assiettes, ramequins, plats de service) et décorer avec persil, huile olive, poivre, salade.

Valeurs nutritionnelles/ portion
kcal : 249
kjoules : 1042
Protéines : 0.6 g
Glucides : 1,4 g
Lipides: 5,5 g
Calcium : 6,5 mg
Fibres : 1,1 g
Vit D : -

TEXTURE MIXÉE par F. Dusart

Ingrédients pour 10 personnes
- Tomates 0,700 kg
- Echalote 0,005 kg
- Pain 0,080 kg
- Vinaigrette 0,080 L
- La vache qui rit® Formule Plus 0,070 kg
- Huile d'olive 0,020 L
- Persil haché
- Sel - Poivre

Progression de la recette
1. Préparer les différents ingrédients. Laver les tomates, éplucher les échalotes.
2. Dans une cuve froide, mixer les tomates avec le pain, la vinaigrette et La vache qui rit® Formule Plus (ôter préalablement le racleur puis le replacer). Lisser.
3. Rectifier l'assaisonnement et réserver au frais.
4. Dresser dans des contenants, de préférence transparents, et décorer avec du persil haché, de l'huile olive, du poivre...

Valeurs nutritionnelles/ portion
kcal : 313
kjoules : 1311
Protéines : 2,1 g
Glucides : 5,7 g
Lipides: 4,7 g
Calcium : 94 mg
Fibres : 1,2 g
Vit D : 0,9 µg

TEXTURE MIXÉE-RECONSTITUÉE par J. Garnier

Ingrédients pour 10 personnes
- Tomates 1,000 kg
- Concentré de tomates 0,100 kg
- Huile de colza 0,015 L
- La vache qui rit® Formule Plus 0,050 kg
- Iota 0,020 kg
- Sel 0,010 kg - Poivre 0,020 kg

Pour la vinaigrette
- Huile d'olive 0,250 L
- Echalotes 0,100 kg
- Basilic 0,060 kg

Progression de la recette
1. Mixer les tomates avec l'huile de colza. Ajouter le sel, le poivre et la Iota.
2. Thermosceller et pasteuriser à 80°C pendant 20 minutes. Refroidir rapidement.
3. Tailler la préparation et dresser harmonieusement.
4. Réaliser la vinaigrette à base d'huile d'olive et de basilic.

Valeurs nutritionnelles/ portion
kcal : 283,8
kjoules : 1151
Protéines : 1,7 g
Glucides : 5,6 g
Lipides : 28,9 g
Calcium : mg
Fibres : 1,5 g
Vit D : 0,6 µg

Entrée

Macédoine de légumes à la mayonnaise

avec La vache qui rit® Formule Plus

Le ⊕ produit

La texture fluide de La vache qui rit® Formule Plus lui permet de s'intégrer dans tous types d'entrées, même froides, pour contribuer dès le début du repas aux apports nutritionnels nécessaires.

TEXTURE ENTIÈRE

Ingrédients pour 10 personnes
- Macédoine 0,700 kg
- Mayonnaise 0,050 kg
- La vache qui rit® Formule Plus 0,050 kg
- Sel - Poivre

Progression de la recette
1. Cuire la macédoine au four vapeur. Refroidir.
2. Lier avec la mayonnaise et La vache qui rit® Formule plus.
3. Rectifier l'assaisonnement puis dresser.

Valeurs nutritionnelles/ portion
kcal : 296
kjoules : 1238
Protéines : 2 g
Glucides : 4,9 g
Lipides: 5,1 g
Calcium : 85 mg
Fibres : 2,1 g
Vit D : 0,65 µg

TEXTURE MIXÉE par F. Dusart

Ingrédients pour 10 personnes
- Macédoine préparée selon la texture entière 0,800 kg
- Lait ± 0,100 L
- Persil
- Paprika
- Huile olive 0,020 L
- Sel - Poivre

Progression de la recette
1. Mixer la macédoine assaisonnée et lisser en incorporant le lait froid.
2. Rectifier l'assaisonnement.
3. Dresser et décorer avec du persil haché, paprika, gouttes d'huile d'olive.

Valeurs nutritionnelles/ portion
kcal : 300
kjoules : 1257
Protéines : 2,4 g
Glucides : 5,4 g
Lipides : 5,2 g
Calcium : 98 mg
Fibres : 2,1 g
Vit D : 0,65 µg

TEXTURE MIXÉE-RECONSTITUÉE par J. Garnier

Ingrédients pour 10 personnes
- Céleri 0,400 kg
- Carottes 0,400 kg
- Haricots verts 0,400 kg
- Iota 0,018 kg
- Mayonnaise 0,050 kg
- La vache qui rit® Formule Plus 0,120 kg

Progression de la recette
1. Cuire les légumes séparément au four vapeur.
2. Mixer séparément en ajoutant 0,006 kg de iota et 0,040 kg de La vache qui rit® Formule Plus pour chaque légume. Assaisonner.
3. Pasteuriser les préparations et refroidir rapidement en celulle.
4. Tailler les préparations en cubes et ajouter la mayonnaise.
5. Dresser la préparation dans l'assiette.

Valeurs nutritionnelles/ portion
kcal : 89
kjoules : 372
Protéines : 3,5 g
Glucides : 5,3 g
Lipides : 6,0g
Calcium : 144 mg
Fibres : 3,9 g
Vit D : 1,5 µg

Entrée

Noix de St Jacques
et coulis de poivrons
avec La vache qui rit® Formule Plus

Le ⊕ produit

La vache qui rit® est une marque conviviale et transgénérationnelle

TEXTURE ENTIÈRE

Ingrédients pour 10 personnes
- Noix de St Jacques sans corail (décongelées) 0,700 kg
- Beurre 0,010 kg
- Poivrons jaunes ou rouges 0,400 kg soit 0,280 kg cuits
- La vache qui rit® Formule Plus 0,060 kg
- Sel - Poivre
- Ciboulette pour le décor

Progression de la recette
1. Préparer le coulis de poivrons : ôter pédoncules et graines, laver et cuire au four vapeur environ 30 minutes. Mixer et ajouter La vache qui rit® Formule Plus.
2. Rectifier l'assaisonnement. Ajuster la consistance si besoin avec du lait.
3. Sauter rapidement les noix de St Jacques avec légère coloration.
4. Dresser.

Valeurs nutritionnelles/ portion
kcal : 362
kjoules : 1518
Protéines : 14,9 g
Glucides : 3,7 g
Lipides: 2,7 g
Calcium : 85 mg
Fibres : 0,3 g
Vit D : 0,76 µg

TEXTURE MIXÉE par F. Dusart

Ingrédients pour 10 personnes
- Noix de St Jacques ou pétoncles crus 0,300 kg
- La vache qui rit® Formule Plus 0,075 kg
- Lait 0,225 L
- Sel - Poivre

Pour le coulis de poivrons
- Poivrons jaunes ou rouges parés 0,400 kg soit environ 0,280 kg cuits
- La vache qui rit® Formule Plus 0,060 kg

Progression de la recette
1. Mixer dans une cuve froide les noix de St Jacques ou pétoncles crus et assaisonnés.
2. Ajouter La vache qui rit® Formule Plus et lisser avec le lait.
3. Mouler à ± 60 g et cuire au four vapeur à 90° environ 10 minutes.
4. Dresser sur assiette avec le coulis de poivrons rouges ou jaunes, préparé comme pour la texture entière.

Valeurs nutritionnelles/ portion
kcal : 227
kjoules : 951
Protéines : 9,6 g
Glucides : 4 g
Lipides: 2,8 g
Calcium : 197 mg
Fibres : 0,3 g
Vit D : 1,69 µg

TEXTURE MIXÉE-RECONSTITUÉE par J. Garnier

Ingrédients pour 10 personnes
- Noix de St Jacques 1,000 kg
- Huile de colza 0,040 L
- La vache qui rit® Formule Plus 0,200 kg
- Agar-agar 0,020 kg
- Sel - Poivre

Pour le coulis de poivrons
- Poivrons rouges 0,500 kg
- La vache qui rit® Formule Plus 0,100 kg

Progression de la recette
1. Plaquer sans superposer les noix de St Jacques et les cuire à 75°C pendant 12 minutes. Les mixer après refroidissement rapide.
2. Ajouter La vache qui rit® Formule Plus et l'huile de colza. Assaisonner.
3. Ajouter l'agar-agar. Thermosceller et pasteuriser à 90°C pendant 20 minutes puis procéder à un refroidissement rapide.
4. Tailler en cercle et dresser sur assiette.
5. Réaliser la sauce : cuire les poivrons rouges au four à 120°C pendant 2h, en retirer la peau puis mixer et rallonger avec La vache qui rit® Formule Plus.
6. Dresser votre assiette de manière harmonieuse.

Valeurs nutritionnelles/ portion
kcal : 189
kjoules : 788
Protéines : 19,8 g
Glucides : 5,7 g
Lipides: 9,7 g
Calcium : 360 mg
Fibres : 0,7 g
Vit D : 3,8 µg

Plat

Bœuf Bourguignon

avec La vache qui rit® Formule Plus

Le ⊕ produit

La vache qui rit® Formule Plus permet de réhydrater les mixés pour une déglutition facilitée.

TEXTURE ENTIÈRE

Ingrédients pour 10 personnes

Viande :
- Viande à bourguignon 1.400 kg
- Huile 0,030 L
- Carottes 0,200 kg
- Oignons 0,200 kg
- Champignons de Paris 0,200 kg
- Lardons 0,100 kg
- Vin rouge 0,5 L
- Fond brun lié 0,5 L
- Persil

Accompagnement :
- Pommes de terre cuites vapeur 1,000 kg
- La vache qui rit® Formule Plus 0,100 kg
- Lait 0.300 L

Progression de la recette

1. Colorer les morceaux de viande à l'huile.
2. Décanter et suer la garniture aromatique détaillée en fine mirepoix. Déglacer au vin rouge, porter à ébullition et ajouter le fond brun lié.
3. Immerger les morceaux de viande, ajouter les gousses d'ail et le bouquet garni. Assaisonner et cuire de manière classique ou à basse température (entre 66°C et 80°C) en fonction du temps disponible.
4. Décanter la viande. Réduire la sauce et réaliser une liaison si nécessaire avec fécule.
5. Confectionner la purée en cuisant les pommes de terre au four vapeur. Mouliner avec une grille fine et détendre avec le lait et La vache qui rit® Formule Plus.

Le couple temps/température permettra de solubiliser le collagène et d'obtenir une viande particulièrement tendre. Une cuisson à 66°C permettra d'obtenir un meilleur rendement.

Valeurs nutritionnelles/ portion
kcal : 1660
kjoules : 6941
Protéines : 40,2 g
Glucides : 4 g
Lipides: 25 g
Calcium : 177 mg
Fibres : 3 g
Vit D : 1,25 µg

TEXTURE MIXÉE par F. Dusart

Ingrédients pour 10 personnes

Viande :
- Bœuf bourguignon 0,500 kg
- La vache qui rit® Formule Plus 0,125 kg
- Lait 0,300 L
- Œufs 0,075 kg

Accompagnement :
- Pommes de terre cuites vapeur 1,000 kg
- La vache qui rit® Formule Plus 0,100 kg
- Lait 0,300 L

Progression de la recette

1. Mixer à chaud la viande en ajoutant La vache qui rit® Formule Plus. Lisser avec le lait, incorporer les œufs et mélanger.
2. Rectifier l'assaisonnement et mouler sur la base de 90-100 g /pers.
3. Cuire 15 minutes à 90°C environ ou 10 minutes à 100°C.
4. Servir avec la purée de pommes de terre réalisée comme pour la texture entière.

Valeurs nutritionnelles/ portion
kcal : 1257
kjoules : 5256
Protéines : 27,7 g
Glucides : 46,1 g
Lipides: 20,3 g
Calcium : 326 mg
Fibres : 3 g
Vit D : 2,81 µg

TEXTURE MIXÉE-RECONSTITUÉE par J. Garnier

Ingrédients pour 10 personnes

Viande :
- Sauté de bœuf 1,050 kg
- La vache qui rit® Formule Plus 0,200 kg
- Huile de colza 0,010 L
- Bouillon 0,500 L
- Agar-agar 0,026 kg
- Sel- Poivre

Accompagnement :
- Carottes 1,000 kg
- Céleri 1,600 kg
- La vache qui rit® Formule Plus 0,200 kg
- Huile de colza 0,190 L
- Sucre 0,030 kg
- Sel 0,022 kg
- Cumin : une pincée
- Agar-agar 0,067 kg

Progression de la recette

Pour la viande :

1. Cuire à 82°C pendant 14 heures le bœuf dans son bouillon.
2. Mixer les morceaux de boeuf en ajoutant du bouillon. Ajouter l'huile de colza et La vache qui rit® Formule Plus. Assaisonner et ajouter l'agar-agar.
3. Thermosceller et pasteuriser à 90°C pendant 20 minutes. Procéder à un refroidissement rapide.

Pour la garniture :

4. Cuire les carottes et le céleri 40 minutes à 85°C au cuit-vapeur.
5. Mixer les carottes avec 0,011 kg de sel, le cumin, 0,030 kg de sucre, 0,090 L d'huile de colza et 0,100 kg de La vache qui rit® Formule Plus. Ajouter 0,032 g d'agar-agar.
6. Thermosceller et pasteuriser à 90°C pendant 20 minutes. Tailler et dresser.
7. Suivre le même processus pour la purée de céleri avec 0,011 kg de sel,0,100 L d'huile de colza, 0,100 kg de La vache qui rit® Formule Plus et 0,035 kg d'agar-agar.
8. Tailler et dresser sur assiette.

Valeurs nutritionnelles/ portion
kcal : 457
kjoules : 1909
Protéines : 29,6 g
Glucides : 13,4 g
Lipides: 31,6 g
Calcium : 480 mg
Fibres : 10,4 g
Vit D : 5 µg

Plat

Filet de poisson façon « Dugléré »
et purée de courgettes à la provençale
avec La vache qui rit® Formule Plus

Le ⊕ produit

La vache qui rit® Formule Plus permet d'intégrer le fromage au cœur du repas.

TEXTURE ENTIÈRE

Ingrédients pour 10 personnes

Poisson :
- Filets de poissons blancs 1,200 kg
- Oignons ciselés 0,040 kg
- Tomates en dés ou concassées 0,150 kg
- Persil haché 0,005 kg
- Vin blanc 0,100 L
- Fumet de poisson 0,500 L
- Roux 0,040 kg
- La vache qui rit® Formule Plus 0,050 kg
- Beurre 0,030 kg

Accompagnement :
- Courgettes émincées 2,000 kg soit environ 1,200 kg après cuisson
- Huile d'olive 0,030 L
- Ail haché 0,010 kg
- Chapelure 0,040 kg
- La vache qui rit® Formule Plus 0,120 kg

Progression de la recette

1. Beurrer une plaque et disposer les oignons ciselés, les tomates et le persil haché sur le fond.
2. Poser les filets, mouiller au vin blanc et fumet de poisson. Cuire à cœur à 60°C.
3. Récupérer le jus de cuisson, le réduire et le lier au roux. Adjoindre La vache qui rit® Formule Plus et monter au beurre frais. Dresser.
4. Réaliser la purée de courgettes : sauter les courgettes à l'huile d'olive avec légère coloration, adjoindre l'ail, le persil haché et la chapelure.
5. Mixer en ajoutant La vache qui rit® Formule Plus.

Cette recette peut être réalisée avec : cabillaud, lieu, merlan, sébaste, bar,...

Valeurs nutritionnelles/ portion
kcal : 776
kjoules : 3252
Protéines : 26,3 g
Glucides : 34,3 g
Lipides: 15,7 g
Calcium : 261 mg
Fibres : 2,9 g
Vit D : 3,49 µg

TEXTURE MIXÉE par F. Dusart

Ingrédients pour 10 personnes

Poisson :
- Filets de poissons cuits 0,500 kg
- La vache qui rit® Formule Plus 0,125 kg
- Lait 0,250 L
- Œufs 0,100 kg

Sauce et accompagnement :
identiques à la texture entière

Progression de la recette

1. Mixer à chaud le poisson bien cuit égoutté.
2. Incorporer La vache qui rit® Formule Plus et lisser avec le lait. Terminer par les œufs entiers.
3. Rectifier l'assaisonnement, mouler et cuire au four vapeur environ 15 minutes à 90°C.
4. Mixer la sauce Dugléré (fumet, tomates, persil, oignons) de la texture entière.
5. Réaliser la purée de courgettes comme pour la texture entière. Dresser.

Valeurs nutritionnelles/ portion
kcal : 754
kjoules : 3155
Protéines : 22,4 g
Glucides : 36,3 g
Lipides: 17,6 g
Calcium : 385 mg
Fibres : 2,9 g
Vit D : 4 µg

TEXTURE MIXÉE-RECONSTITUÉE par J. Garnier

Ingrédients pour 10 personnes

Sauce :
- Vin blanc 0,300 L
- Oignons 0,050 kg
- Concentré de tomates 0,050 kg
- Fumet de poisson 0,600 L
- La vache qui rit® Formule Plus 0,060 kg

Poisson :
- Filet de colin 1,250 kg
- Huile de colza 0,040 kg
- La vache qui rit® Formule Plus 0,200 kg
- Agar-agar 0,026 kg
- Sel - Poivre

Accompagnement :
- Courgettes 1,500 kg
- Ail 0,006 kg
- Curcuma
- Huile de colza 0,090 L
- Sel 0,011 kg
- Agar-agar 0,025 kg

Progression de la recette

1. Réaliser la sauce Dugléré : faire suer les oignons, mouiller au vin blanc et au fumet, ajouter le concentré de tomates et réduire en demi-glace. Lier la sauce avec La vache qui rit® formule Plus.
2. Plaquer sans superposer les filets de poisson, les cuire dans la sauce. Refroidir rapidement.
3. Mixer les filets de poisson en ajoutant l'huile de colza et La vache qui rit® Formule Plus. Assaisonner puis ajouter l'agar-agar.
4. Thermosceller et pasteuriser à 90°C pendant 20 minutes. Refroidir rapidement.
5. Tailler et dresser sur assiette.
6. Faire revenir les courgettes dans une sauteuse avec de l'ail.
7. Une fois cuites, les mixer avec le sel, une pincée de curcuma et l'huile de colza. Ajouter l'agar-agar.
8. Thermosceller et pasteuriser à 90°C pendant 20 minutes.
9. Tailler et dresser.

Valeurs nutritionnelles/ portion
kcal : 754
kjoules : 3155
Protéines : 21,6 g
Glucides : 33,4 g
Lipides: 12,8 g
Calcium : 312 mg
Fibres : 2,7 g
Vit D : 4,8 µg

Plat

Quiche Lorraine

avec La vache qui rit® Formule Plus

Le ⊕ produit

La vache qui rit® Formule Plus apporte 5 fois plus de protéines et 6 fois plus de calcium que la crème fraîche et est riche en vitamine D.

TEXTURE ENTIÈRE

Ingrédients pour 10 personnes
- Pâte brisée 0,250 kg
- Lardons fumés 0,100 kg
- Jambon blanc 0,100 kg
- Fromage râpé 0,050 kg
- Œufs 4 pièces ou 0,200 kg
- La vache qui rit® Formule Plus 0,150 kg
- Lait 0,400 L
- Poivre - Muscade

Progression de la recette
1. Foncer la pâte.
2. Sauter les lardons fumés et mélanger avec le jambon blanc détaillé en petits morceaux. Répartir la garniture au fond de la tarte.
3. Confectionner l'appareil à crème prise salé en mélangeant les œufs, La vache qui rit® Formule Plus, le lait et la fromage râpé. Poivrer et muscader.
4. Recouvrir la garniture avec cet appareil et cuire environ 40 minutes à 170 °C.

Valeurs nutritionnelles/ portion
kcal : 249
kjoules : 1042
Protéines : 0,6 g
Glucides : 1,4 g
Lipides : 5,5 g
Calcium : 6,5 mg
Fibres : 1,1 g
Vit. D : -

TEXTURE MIXÉE par F. Dusart

Ingrédients pour 10 personnes
- Quiche cuite, préparée selon la texture entière 0,700 kg
- Lait 0,300 L
- Décoration : Ciboulette - Huile d'olive

Progression de la recette
1. Mixer la quiche chaude avec le lait. Rectifier l'assaisonnement.
2. Dresser dans un contenant. Décorer et servir.

Dans le cadre d'une liaison froide : mixer à froid la quiche et lisser avec le lait. L'appareil obtenu sera liquide mais dans le cadre de la remise en température en chariot, la texture va se modifier pour devenir onctueuse.

Valeurs nutritionnelles/ portion
kcal : 313
kjoules : 1311
Protéines : 2,1 g
Glucides : 5,7 g
Lipides : 4,7 g
Calcium : 94 mg
Fibres : 1,2 g
Vit. D : 0,9 µg

TEXTURE MIXÉE-RECONSTITUÉE par J. Garnier

Ingrédients pour 10 personnes
- Pâte brisée 0,250 kg
- La vache qui rit® Formule Plus 0,600 kg
- Agar-agar 0,005 kg
- Lardons fumés 0,100 kg
- Jambon blanc 0,100 kg
- Fromage râpé 0,050 kg
- Œufs 0,160 kg
- Lait 0,300 L
- Poivre - Muscade

Progression de la recette
1. Foncer la pâte et la cuire à blanc. Texturer la pâte en ajoutant 0,300 kg de La vache qui rit® Formule Plus et 0,200 L de lait. Ajouter 0,004 kg d'agar-agar et mouler en forme de demi-cercle. Monter en température le produit pour que l'agar-agar soit efficace.
2. Blanchir les lardons pour retirer l'excédent de sel et sauter les lardons fumés. Mixer avec le jambon blanc détaillé en petits morceaux. Ajouter 0,001 kg d'agar-agar, monter en température et mouler.
3. Confectionner l'appareil à crème prise en mixant La vache qui rit® Formule Plus, les œufs, le lait restant, le fromage râpé, le poivre et la muscade. Mettre l'appareil en bac gastro-norme ou en barquette et le cuire à 120°C pendant 30 minutes (il ne doit pas y avoir de coloration, le croutage d'un produit peut avoir des conséquences sur la déglutition d'une personne âgée).
4. Monter votre quiche lorraine comme la véritable tarte lorraine.

Valeurs nutritionnelles/ portion
kcal : 275
kjoules : 1151
Protéines : 1,9 g
Glucides : 4,9 g
Lipides : 27,5 g
Calcium : 60 mg
Fibres : 1,5 g
Vit. D : 0,6 µg

Fourme d'Ambert
et pain de Campagne
avec La vache qui rit® Formule Plus

Le ⊕ produit

La vache qui rit® Formule Plus apporte une texture onctueuse et fondante pour une déglutition optimale.

TEXTURE MIXÉE par F. Dusart

Ingrédients pour 10 personnes
- Fourme d'Ambert 0,150 kg
- Pain 0,040 kg
- La vache qui rit® Formule Plus 0,040 kg
- Lait 0,080 L

Progression de la recette
1. Mixer dans une cuve froide la fourme d'Ambert avec le pain (sans le racleur).
2. Ajouter La vache qui rit® Formule Plus et lisser avec le lait froid.
3. Réserver au froid environ 30 minutes.
4. Contrôler la consistance et dresser dans des contenants adaptés avec une poche et douille cannelée sur la base de 25 à 30 g par pers.

Valeurs nutritionnelles/ portion
kcal : 292
kjoules : 1222
Protéines : 4 g
Glucides : 3 g
Lipides : 5,6 g
Calcium : 150 mg
Fibres : -
Vit. D : 0,5 µg

TEXTURE MIXÉE-RECONSTITUÉE par J. Garnier

Ingrédients pour 10 personnes
- Fourme d'Ambert 0,320 kg
- La vache qui rit® Formule Plus 0,250 kg
- Lait 0,350 L
- Crème liquide 0,250 L
- Pain de campagne 0,140 kg
- Iota 0,010 kg
- Sel 0,050 kg

Progression de la recette
1. Mixer la fourme d'Ambert. Ajouter 0,200 kg de La vache qui rit® Formule Plus et 0,100 L de lait.
2. Mixer le pain de campagne préalablement trempé dans le lait. Ajouter la crème liquide et de reste de La vache qui rit® Formule Plus. Ajouter le gélifiant et monter en température. Assaisonner.
3. Tailler et rajouter dessus votre mousse reconstituée de fourme.

Valeurs nutritionnelles/ portion
kcal : 318
kjoules : 1330
Protéines : 12,2 g
Glucides : 11,1 g
Lipides : 25 g
Calcium : 543 mg
Fibres : 0,4 g
Vit. D : 3,1 µg

Comté

avec La vache qui rit® Formule Plus

Le ⊕ produit

La vache qui rit® Formule Plus s'utilise aussi bien en liaison chaude qu'en liaison froide.

TEXTURE MIXÉE par F. Dusart

Ingrédients pour 10 personnes
- Comté 0,140 kg
- Lait 0,140 L
- La vache qui rit® Formule Plus 0,035 kg

Progression de la recette
1. Dans une cuve froide, mixer le comté sans le racleur afin de ne pas endommager le Blixer®.
2. Lisser avec le lait froid avec le racleur et ajouter La vache qui rit® Formule Plus. Stocker au froid.
3. Vérifier la consistance et dresser à l'aide d'une poche à douille cannelée.

Vous pouvez adjoindre une goutte d'huile de noix, des raisins frais mixés, poire mixée, gelée au piment, miel...

Valeurs nutritionnelles/ portion
kcal : 255
kjoules : 1068
Protéines : 4,8 g
Glucides : -
Lipides: 5,4 g
Calcium : 186 mg
Fibres : -
Vit D : 0,44 µg

TEXTURE MIXÉE-RECONSTITUÉE par J. Garnier

Ingrédients pour 10 personnes
- Comté 0,130 kg
- Lait 0,160 L
- La vache qui rit® Formule Plus 0,050 kg
- Agar-agar 0,004 kg

Progression de la recette
1. Mixer le fromage. Ajouter La vache qui rit® Formule Plus et le lait.
2. Ajouter le gélifiant et monter en température.
3. Assaisonner.
4. Dresser sur votre assiette la mousse reconstituée de Comté.

Vous pouvez aussi servir la mousse de Comté sur du pain reconstitué comme dans la recette de Fourme d'Ambert.

Valeurs nutritionnelles/ portion
kcal : 255
kjoules : 1330
Protéines : 5,2 g
Glucides : -
Lipides: 5,7 g
Calcium : 60 mg
Fibres : -
Vit D : 0,63 µg

Oreillons d'abricot

avec La vache qui rit® Formule Plus

Le ⊕ produit

Grâce à son goût neutre, La vache qui rit® Formule Plus s'intègre dans tous types de plats, même sucrés.

TEXTURE ENTIÈRE

Ingrédients pour 10 personnes
- La vache qui rit® Formule Plus 0,075 kg
- Abricots au sirop 0,125 kg
- ½ abricot 10 pièces
- Meringue Italienne ou Crème chantilly 0,100 kg
- Crème pâtissière 0,500 kg
  Proportions pour une base d'un litre :
  - Lait 1,000 L
  - Jaunes d'œufs 0,200 kg
  - Sucre 0,200 kg
  - Maïzena® 0,050 kg
  - Vanille

Progression de la recette
1. Confectionner la crème pâtissière : blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre, ajouter la Maïzena®, mélanger et cuire avec le lait bouillant vanillé.
2. Confectionner l'appareil en mélangeant 0,500 kg de crème pâtissière froide avec les abricots cuits mixés et La vache qui rit® Formule Plus.
3. Dresser dans des ramequins, de préférence transparents, sur la base de 0,070 kg de crème à l'abricot par personne.
4. Décorer avec de la meringue Italienne ou de la chantilly surmontée d'une demi-pièce d'abricot.

Valeurs nutritionnelles/ portion
kcal : 355
kjoules : 1490
Protéines : 3,2 g
Glucides : 15,4 g
Lipides: 3,4 g
Calcium : 145 mg
Fibres : 0,6 g
Vit D : 1,16 µg

TEXTURE MIXÉE par F. Dusart

Ingrédients pour 10 personnes
- Crème pâtissière maison 0,500g
- La vache qui rit® Formule Plus 0,075 kg
- Abricots mixés 0,125 kg +0,300 kg pour le décor
- Meringue Italienne ou Crème chantilly 0,100 kg

Progression de la recette
1. Réaliser la crème dessert à l'abricot comme en texture entière.
2. Recouvrir de 30 g d'abricots mixés par personne.
3. Terminer par la décoration avec de la meringue italienne ou crème chantilly.

Valeurs nutritionnelles/ portion
kcal : 355
kjoules : 1490
Protéines : 3,2 g
Glucides : 15,4 g
Lipides: 3,4 g
Calcium : 145 mg
Fibres : 0,6 g
Vit D : 1,16 µg

TEXTURE MIXÉE-RECONSTITUÉE par J. Garnier

Ingrédients pour 10 personnes
- Abricots au sirop 1,000 kg
- La vache qui rit® Formule Plus 0,150 kg
- Iota 0,015 kg
- Sucre 0,050 kg
- Crème liquide 0,500 L

Progression de la recette
1. Mixer les abricots avec le sirop. Ajouter La vache qui rit® Formule Plus et la Iota.
2. Thermosceller et pasteuriser à 80°C pendant 20 minutes. Refroidir rapidement.
3. Mouler les oreillons d'abricots dans des moules en demi-cercles.
4. Monter la crème fouettée et ajouter le sucre à la fin.
5. Dresser dans des coupelles.

Valeurs nutritionnelles/ portion
kcal : 275
kjoules : 1151
Protéines : 3,7 g
Glucides : 15,4 g
Lipides: 22,1 g
Calcium : 200 mg
Fibres : 1,5 g
Vit D : 1,9 µg

Tarte aux pommes
façon « Alsacienne »
avec La vache qui rit® Formule Plus

Le ⊕ produit

La vache qui rit® Formule Plus s'utilise aussi bien en texture entière qu'en texture modifiée.

TEXTURE ENTIÈRE

Ingrédients pour 10 personnes
- Pâte brisée 0,225 kg
- Pommes 0,800 kg
- Lait 0,200 L
- La vache qui rit® Formule Plus 0,100 kg
- Œufs 3 pièces ou 0,150 kg
- Sucre 0,050 kg
- Cannelle
- Vanille

Progression de la recette
1. Foncer un cercle ou plat à tarte.
2. Eplucher et détailler les pommes en quartiers.
3. Confectionner l'appareil à crème prise sucré en mélangeant les œufs battus avec le sucre, La vache qui rit® Formule Plus et le lait. Parfumer à la vanille et cannelle.
4. Cuire au four à 180°C environ 45 minutes. Refroidir et détailler 10 portions d'environ 100 g. Saupoudrer éventuellement de sucre glace.

Valeurs nutritionnelles/ portion
kcal : 470
kjoules : 1968
Protéines : 5,4 g
Glucides : 25,5 g
Lipides: 7,8 g
Calcium : 159 mg
Fibres : 2 g
Vit D : 1,47 µg

TEXTURE MIXÉE par F. Dusart

Ingrédients pour 10 personnes
- Tarte cuite 0,700 kg
- Lait 0,250 L

Progression de la recette
1. Mixer la tarte froide avec le lait froid.
2. Dresser dans un contenant.

Décorer éventuellement avec un coulis de fruits.

Valeurs nutritionnelles/ portion
kcal : 342
kjoules : 1430
Protéines : 4,8 g
Glucides : 19,2 g
Lipides: 5,9 g
Calcium : 148 mg
Fibres : 1,4 g
Vit D : 1,06 µg

TEXTURE MIXÉE-RECONSTITUÉE par J. Garnier

Ingrédients pour 10 personnes
- Pommes cuites 0,700 kg
- La vache qui rit® Formule Plus 0,200 kg
- Spéculos 0,300 kg
- Iota 0,007 kg

Progression de la recette
1. Mixer les pommes cuites au four à 120°C pendant 40 minutes. Ajouter 0,100 kg de La vache qui rit® Formule Plus et 0,001 kg de la Iota. Thermosceller et pasteuriser à 80°C pendant 20 minutes. Refroidir rapidement.
2. Mixer les speculos puis rajouter 0,100 kg de La vache qui rit® Formule Plus et 0,006 kg de la Iota. Thermosceller et pasteuriser à 80°C pendant 20 minutes. Refroidir rapidement.
3. Pour la présentation, tailler la pâte de spéculos en cercle 2. Rajouter la compote de pommes puis déposer les morceaux de pommes gélifiés. Saupoudrer de poudre de spéculos.

Valeurs nutritionnelles/ portion
kcal : 222
kjoules : 927
Protéines : 4,2 g
Glucides : 30,6 g
Lipides: 9,2 g
Calcium : 240 mg
Fibres : 1,4 g
Vit D : 2,5 µg

Milkshake Fraise-Banane

avec La vache qui rit® Formule Plus

Le ⊕ produit

La vache qui rit® Formule Plus est facile à incorporer, même à froid, grâce à sa texture souple.

Par F. Dusart et J. Garnier

Ingrédients pour 10 personnes
- Bananes 0,150 kg
- Fraises 0,225 kg
- Sirop de fraise 0,100 L
- Yaourt 0 ,300 kg
- Jus de citron 1/2 pièce
- La vache qui rit® Formule Plus 0,100 kg
- Lait 0,300 L

Progression de la recette

1. Laver les fraises et éplucher les bananes.
2. Mixer tous les ingrédients très frais dans un blender ou Blixer®. Ajouter éventuellement quelques glaçons.

La quantité de sirop peut être ajustée en fonction de la teneur en sucre des fruits.

Valeurs nutritionnelles/ portion
kcal : 302
kjoules : 1268
Protéines : 3,8 g
Glucides : 13,6 g
Lipides: 3,6 g
Calcium : 206 mg
Fibres : 1,48 g
Vit D : 1,25 µg

bel Foodservice

Gamme Grands Seniors

Informations logistiques et nutritionnelles

En cœur de repas
La vache qui rit® Formule Plus

Poids à l'UC	UF	EAN 13
1 kg	1 terrine	307378 099912 0
	UL	**ITF 14**
	4 terrines	0 307378 101514 0

	Pour 100 g
Valeurs énergétiques	770 kj ou 186 kcal
Matières grasses dont acides gras saturés	14 g 9,5 g
Glucides dont sucres	3 g 3 g
Protéines	12 g
Sel*	1,7 g
Calcium	1200 mg (149% AQR**, 100% ANC***)
Vitamine D	12,5 µg (250% AQR**, 125% ANC***)

* Sel = sodium x 2,5
** AQR : Apport Quotidien de Référence
*** ANC : Apports nutritionnels conseillés pour > 65/75 ans

En fin de repas
Port Salut® pré-emballé 30g

Poids à l'UC	UF	EAN 13
30 g	Coffret de 80 fromages de 30 g	307378 050297 9
	UL	**ITF 14**
	Coffret de 80 fromages de 30 g	0 307378 083001 0

	Pour 100 g	Par tranche de 30 g
Valeurs énergétiques	1350 kj ou 325 kcal	405 kj ou 98 kcal
Matières grasses dont acides gras saturés	27 g 18 g	8,1 g 5,4 g
Glucides dont sucres	traces traces	traces traces
Protéines	20,5 g	6,2 g
Sel*	0,64 g	0,19 g
Calcium	700 mg (88% AQR**)	210 mg (26% AQR**)

* Sel = sodium x 2,5
** AQR : Apport Quotidien de Référence

Retrouvez toutes nos recettes sur www.belfoodservice.fr

Il est nécessaire d'investir dans du matériel adéquat pour réaliser les mixés. La gamme Blixer® de Robot-Coupe® permet d'obtenir simplement une texture très fine, même avec des aliments crus.

bel et bien à votre service

Bel'Info nutrition
N°Azur 0 810 100 300
PRIX APPEL LOCAL

Fromageries Bel S.A. – 16 boulevard Malesherbes – 75008 Paris – RCS PARIS 542088067 - Code 53004253 - 08/2014 Conception : Octaucoreil