

RECETTE SALÉE



TEXTURE
CLASSIQUE

ESCALOPE DE POULET AU CURRY

 **POUR 10 PERS.**



**Temps de
réalisation**

45 MIN

**Temps de
cuisson**

30 MIN

Coût

**MOINS DE 2 €/
PORTION**

LES INGRÉDIENTS DU SUCCÈS

- 1 kg de **La Vache qui Rit® Formule Plus**
- 1 kg d'escalopes de poulet
- 60 cl d'huile de colza
- 20 g de curry
- 900 g de brocolis
- 1 kg de poivrons
- 100 cl de crème de coco
- 25 cl de crème liquide
- Sel, poivre

AUX FOURNEAUX !

- Marquer les escalopes avec l'huile de colza, ajouter le curry et assaisonner.
- Cuire par cycle vapeur à 70°C pendant 45 minutes.
- Laver et éplucher les brocolis. Les cuire à la vapeur pendant 10 minutes et assaisonner.
- Laver, épépiner et découper les poivrons.
- Les cuire au four vapeur à 90°C pendant 30 minutes et mixer.
- Ajouter la crème liquide, la crème coco et La Vache qui Rit® Formule Plus. Mixer à nouveau 2 minutes.
- Découper les escalopes en tranches, dresser les brocolis et napper de sauce.

Valeurs nutritionnelles de La Vache qui Rit® Formule + au 100 g : 736 kJ/ 177 kcal - Matières grasses : 13 g dont acide gras saturés : 8,5g - Glucides : 3 g dont sucres : 3 g - Protéines : 12 g - Sel : 1,7 g - Calcium : 1240 mg - Vitamine D : 12,5 µg



RECETTE SALÉE

TEXTURE MIXÉE

PLAISIR DE MANGER

DES ASSIETTES HAUTES EN GOÛTS ET EN COULEURS

Temps de réalisation

25 MIN

Temps de cuisson

25 MIN

Coût

MOINS DE 2 €/PORTION

LES INGRÉDIENTS DU SUCCÈS

BASE

- 1 kg d'escalopes de poulet
- 60 cl d'huile de colza
- 16 g d'Agar-Agar
- 16 g de lota

GARNITURE

- 500 g de La Vache qui Rit[®] Formule Plus
- 1,2 kg de brocolis
- 18 g d'Agar-Agar
- 18 g de lota
- 375 g de sauce au curry



AUX FOURNEAUX !

- Mixer les escalopes cuites avec l'huile de colza, l'Agar-Agar et la lota.
- Conditionner en barquette, filmer. Pasteuriser à 120°C pendant 25 min et refroidir.
- Mixer les brocolis cuits avec La Vache qui Rit[®] Formule Plus, l'Agar-Agar et la lota.
- Conditionner en barquette, filmer et refroidir.



- Découper le poulet et les brocolis en tronçons ou en cubes et ajouter la sauce au curry, comme préparée précédemment, sur l'ensemble.