MADELEINES DE LENTILLES

Une madeleine est un petit gâteau traditionnel aux œufs, en forme de coquillage, allongée ou ronde.

DENRÉES POUR 100 CONVIVES	UNITÉS	QTÉ enfant	QTÉ adulte
ÉLÉMENTS POUR LA BASE			
- œufs	pièce	8	15
- sucre	kg	0,75	1,5
- lentilles	kg	1	2
- poudre à lever	kg	0,0175	0,035
- lait à température ambiante	kg	0,30	0,60
- beurre fondu froid	kg	0,500	1
ACCOMPAGNEMENT			
- confiture de cerises		PM	PM
DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION : 20 MIN			
DURÉE MOYENNE DE CUISSON : 7 À 10 MIN			

VALEURS NUTRITIONNELLES

	pour 100 g	par portion (47 g) enfant	par portion (94 g) adolescent / adulte
Énergie	259 kcal 1 084 kJ	120 kcal 502 kJ	243 kcal 1 017 kJ
Protéines	6,86 g	3,13 g	6,42 g
Matières grasses	10,32 g	4,75 g	9,66 g
Glucides	33,56 g	15,70 g	31,39 g
Rapport P/L	0,67		

COÛT MOYEN PAR PORTION DE 47 G
0,15 € HT

COÛT MOYEN PAR PORTION DE 94 G
0,26 € HT

*le coût est donné à titre indicatif au 01/06/2022

MATÉRIEL
- mixeur / cutter
- cuve de batteur
- moules à madeleine
- poche à douille
- spatule
- four

TECHNIQUE DE RÉALISATION

1. Mettre en place le poste de travail
Vérifier les pesées et les denrées, sélectionner le matériel.

Désinfecter le matériel et le poste de travail suivant les protocoles.

2. Préparations préliminaires
Préchauffer le four à 180°C.

Détendre la levure dans le lait.

Faire fondre le beurre au bain-marie.

Graisser les moules à madeleine.

3. Confectionner la pâte
Au mixeur, réduire les lentilles en farine.

Dans une cuve de batteur ou de cutter, mettre la farine ajouter le sucre.

Ajouter la levure détendue avec le lait et les œufs.

Ajouter le beurre fondu.

Arrêter le batteur ou le cutter une fois la consistance souhaitée obtenue.

Garnir les poches à douille avec l'appareil.

Dresser à la poche les madeleines dans les moules préalablement graissés.

4. Cuire les madeleines
Cuire à four chaud pendant 7 à 10 minutes selon la taille des madeleines.

5. Dresser et servir
Sortir du four et réserver.

Suggestion : servir avec une confiture de cerises.

Fiche technique digitale personnalisable
https://bpi.easilys.net/



© Christophe Chevallier