

#### Entrée - Hiver

# Cake belge aux endives





#### **Ingrédients pour 100 Adolescents**

	Endive fraîche	3,500	KG
₩	Farine ménagère T 55	1,500	KG
	Levure chimique	0,110	KG
0	Œuf entier liquide	1,600	LT
	Huile de tournesol	0,800	LT
Õ	Crème liquide 35 %	0,650	LT
Õ	Lait 1/2 écrémé UHT	0,650	LT
õ	Emmental râpé 45 %	0,800	KG
	Sel fin	0,020	KG
	Poivre gris/noir moulu	0,006	KG
Õ	Beurre doux	0,150	KG
	Sucre semoule	0,200	KG
õ	Gouda 48 %	0,650	KG
	•••••		

ortion	90 g		
Coût	€€		
Temps de préparation	00		



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les endives. Plonger 3 minutes dans l'eau bouillante, égoutter, rafraîchir. Emincer finement, réserver.
- Mélanger la farine et la levure. Ajouter l'œuf entier liquide, puis incorporer délicatement l'huile, la crème et le lait. Ajouter l'emmental râpé. Assaisonner, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Suer 8 à 10 minutes les endives dans le beurre frémissant en remuant fréquemment. Ajouter le sucre, caraméliser légèrement. Refroidir.
- Mélanger délicatement les endives et l'appareil à cake, ajouter le gouda préalablement détaillé en dés. Couler la préparation dans des moules à cake graissés. Cuire au four (180/200 °C) 45 minutes environ. Démouler, refroidir et réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Détailler en portions et dresser sur assiette au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G										
Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	Fibres	Sel	Calcium			
288 kcal 1197 kJ	9,7 g	20,1 g	7,1 g	16,3 g	1,4 g	0,3 g	182 mg			

#### **Critères GEMRCN**

- Entrées contenant plus de 15 % de lipides
- Fromages contenant au moins 150 mg de calcium laitier par portion



#### *L'astuce*

Vous pouvez réaliser cette recette avec d'autres légumes d'hiver tels que des poireaux ou des épinards.



### Comment lire et utiliser votre fiche recette :



Type de plat / période Entrée / Plat / Dessert Automne / Hiver / Printemps - Eté



## Cake belge aux endives

3,500 KG

1,500 KG

1 600 IT

0.650 LT

0.650 LT

0,800 KG

0,020 KG

0.006 KG

0,150 KG

0.200 KG

**33**.

00

Endive fraîche

Farine ménagère T 55 Levure chimique

Poivre gris/noir mould

Sucre semoule

Portion

Coût Temps de préparation

Œuf entier liquide Huile de tourneso Crème liquide 35 %



abondamment à l'eau claire les endives. Plonger 3 minutes dans l'eau bouillante, égoutter, rafraîchir •

• Mélanger la service de l'action de l'action de l'action de l'action de l'alt. Ajouter l'emmental râpé. Assaisonner,

· Suer 8 à 10 minutes les endives dans le beurre frémissant en remuant fréquemment. Ajouter le sucre caraméliser légèrement Refroidir

à cake, ajouter le gouda préalablement détaillé en dés. Couler la préparation dans des moules à cake graissés, Cuire au four (180/200 °C) 45 minutes environ. Démouler, refroidir et réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

• Détailler en portions et dresser sur assiette au

### Cible

**Enfant** (maternelle / primaire) Ado (collège / lycée)

#### **Ingrédients**

pour 100 convives

Déroulé de la recette

#### **Valeurs Nutritionnelles**

pour 100 g de produit fini

#### **L'astuce**

Proposition de variante de la recette

#### Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

#### Temps de préparation

Très rapide



Rapide

#### Coût



Interfel

Très bon marché



Bon marché



Assez bon marché

### Proposition de menu végétarien associé

- Cake belge aux endives\*
- Millefeuille de chou\*
- Mimolette
- Poire Rocha

\*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 17,9 % **Glucides 39,3 % Lipides 42,9 %** 

Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas