

Dessert - Hiver

Entremets de semoule pomme-poire





Ingrédients pour 100 Enfants

⊘ Boisson au soja nature UHT	4,700	LT
Semoule de blé fine	0,700	KG
Sucre cassonade	0,700	KG
Arôme vanille liquide	0,075	LT
○ Œuf entier liquide	0,700	LT
Pomme Reinette	1,000	KG
Poire Conférence	1,200	KG
Jus de citron concentré	0,100	LT
Sucre semoule	0,600	KG
Eau	0,230	LT
Beurre doux 250	0,300	KG
🖟 Crème liquide 35 % UHT	0,150	LT

Portion
Coût
Temps de préparation

33 000

101 g



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Eplucher, détailler en dés, citronner. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner un caramel en mélangeant le sucre semoule et la quantité d'eau froide nécessaire. Sur feu doux, ajouter le beurre, laisser fondre, puis incorporer la crème. Répartir le caramel dans le fond des ramequins. Parsemer de quelques dés de poires et de pommes, réserver.
- Porter la boisson au soja à ébullition, ajouter la semoule et le sucre cassonade en pluie, cuire à feu doux 10 à 15 minutes environ en remuant constamment. Hors du feu, incorporer l'arôme de vanille, les fruits et l'œuf entier liquide en remuant énergiquement. Verser l'appareil dans les moules caramélisés, cuire au four (170/180 °C) 15 à 20 minutes. Refroidir. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) minimum 2 heures.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G									
Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	dont sucres	Fibres	Calcium		
140 kcal 588 kJ	3,4 g	4,8 g	2,4 g	20,1 g	14,9 g	0,9 g	65 mg		

Critère GEMRCN

Aucun





Vous pouvez remplacer la boisson au soja par une autre boisson végétale (amande, noisette, riz...) ou par du lait demi-écrémé.



Comment lire et utiliser votre fiche recette :



Type de plat / périodeEntrée / Plat / Dessert
Automne / Hiver / Printemps - Eté



Entremets de semoule pomme-poire



Ingrédients pour 100 Enfants

Boisson au soja nature UHT 4,700 LT

Semoule de blé fine 0,700 KG

Sucre cassonade 7,007 LT

Cut entier liquide 0,075 LT

Pomme Reinette 1,000 KG

Portion 101 g
Coût 3 G
Temps de préparation

onstamment. Hors du feu, incorporer farôme de vanille, les fruits et Tour lenter liquide en remuant énergiquement. Verser l'appareil dans les moules caraméllés, cuire a unou (170/180°C) 15 à 20 minutes. Refroidir. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) minimum 2 heures.

réfrigérée (0/- °

Trier, laver, désinfecter, puis rincer

abondamment à l'eau claire les fruits. Eplucher. détailler en dés, citronner Réserve

le sucre semoule et la quantité d'eau froide

nécessaire. Sur feu doux, ajouter le beurre, laisser

caramel dans le fond des ramequins. Parsemer de

la semoule et le sucre cassonade en pluie, cuire à feu doux 10 à 15 minutes environ en remuant

quelques dés de poires et de pommes, réserver.

 VALEURS NUTRITIONN*-LLES POUR 100 G

 es
 Lipides
 font AGS
 Glut. es
 dont sucres
 Fibres
 Calcium

 4,8 g
 2,4 g
 20,1 g
 14,9 g
 0,9 g
 65 mg

Critère GEMRCN

• Aucun

Interfel

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

00

Rapide

A anticiper

Coût

€

Très bon marché

€€

Bon marché

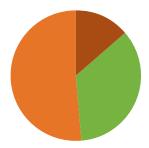
€€€

Accessible

Proposition de menu végétarien associé

- Avocat macédoine sauce légère*
- Kebbeh aux pois chiches
- Haricots verts au coulis
- Brie
- Entremets de semoule pomme-poire*

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 13,7 % Glucides 34,8 % Lipides 51,1 %

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