

Dessert - Hiver

Entremets de tapioca au potiron



Ingrédients pour 100 Adolescents

Perles du Japon	1,800	KG
Lait 1/2 écrémé UHT	5,000	LT
Sucre semoule sac	0,700	KG
Potiron frais	1,000	KG
Arôme vanille liquide	0,150	LT
Œuf entier liquide	0,800	LT
Sauce dessert caramel	0,700	KG

Portion **127 g**

Coût

Temps de préparation

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire le potiron. Eplucher, détailler en brunoise, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Mélanger le lait et le sucre, porter à ébullition. Ajouter les perles du Japon en pluie en remuant énergiquement. Cuire 6 minutes à feu doux en remuant constamment. Ajouter la brunoise de potiron, cuire encore 5 minutes. Hors du feu, incorporer l'arôme de vanille, puis l'œuf entier liquide. Débarrasser la préparation dans des ramequins préalablement nappés de caramel. Cuire au four (160/170 °C) 20 minutes. Refroidir.

- Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	dont sucres	Calcium
120 kcal 511 kJ	2,1 g	1,3 g	0,6 g	24,4 g	11,1 g	50 mg

Critère GEMRCN

- Aucun

L'astuce

Pour obtenir une consistance plus lisse, vous pouvez utiliser de la fécula de manioc, à la place des perles du Japon.



Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Allergènes

Lait Gluten Fruits à coque Œuf
 Céleri Soja Moutarde Sulfites

Type de plat / période

Entrée / Plat / Dessert
Automne / Hiver / Printemps - Eté



Dessert - Hiver
Entremets de tapioca au potiron

Ado

Ingédients pour 100 Adolescents

Perles du Japon	1,800	KG
Lait 1/2 écrémé UHT	5,000	LT
Sucre semoule sac	0,700	KG
Potiron frais	1,000	KG
Arôme vanille liquide	0,150	LT
Œuf entier liquide	0,800	LT
Sauce dessert caramel	0,700	KG

Portion 127 g
Coût €
Temps de préparation 15 min

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AG	Glucides	dont sucres	Calcium
120 kcal 511 kJ	2,1 g	1,3 g	0,6 g	24,4 g	11,1 g	50 mg

Critère GEMRCN
• Aucun

Interfel

Instructions :
 • Triier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire le potiron. Eplucher, évider, brunoser, réserver en enceinte.
 • Mélanger le sucre, porter à ébullition. Incorporer les perles du Japon en pluie en remuant énergiquement. Cuire 6 minutes à feu doux en remuant constamment. Ajouter la brunoise de potiron, cuire encore 5 minutes. Hors du feu, incorporer l'arôme de vanille, puis l'œuf entier liquide. Débarasser la préparation dans des ramequins préalablement nappés de caramel. Cuire au four (160/170 °C) 20 minutes. Refroidir.
 • Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

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
Pour obtenir une consistance plus lisse, vous pouvez utiliser de la féculé de manioc, à la place des perles du Japon.

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
🕒🕒🕒 A anticiper

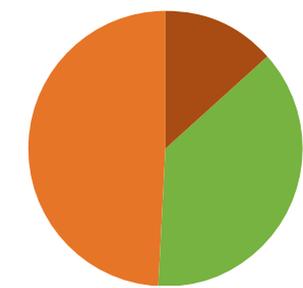
Coût

€ Très bon marché
€€ Bon marché
€€€ Assez bon marché

Proposition de menu végétarien associé

- Salade de chou chinois*
- Menu fromage emmental
- Carottes persillées
- Entremets de tapioca au potiron*

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 13,6 %
Glucides 37,4 %
Lipides 49,0 %
Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas