

Entrée - Hiver

# Feuilleté de chou-fleur et carotte



## Ingrédients pour 100 Enfants

 Pâte feuilletée margarine gastro	3,000	UN
Margarine de cuisine	0,100	KG
Carotte fraîche	2,500	KG
Chou-fleur frais	1,700	KG
Cumin moulu	0,005	KG
Sel fin	0,010	KG
Lait de coco	1,000	KG
Citronnelle	0,005	UN
 Jaune d'œuf liquide	0,070	LT

Portion

58 g

Coût



Temps de préparation



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et la citronnelle. Détailler en brunoise les carottes et le chou-fleur, réserver.

- Porter le lait de coco à ébullition. Hors du feu, mettre à infuser la citronnelle. Réserver.

- Déposer la pâte feuilletée sur les plaques à pâtisserie préalablement recouvertes de papier sulfurisé, laisser dégeler.

- Suer 15 minutes à couvert dans la matière grasse frémissante la brunoise de légumes. Ajouter le cumin, assaisonner, puis mouiller du lait de coco. Faire réduire 10 min, réserver au chaud (+ 63 °C).

- Découper la pâte feuilletée en carrés. Dorer les pourtours au jaune d'œuf détendu à l'eau froide à l'aide d'un pinceau. Déposer au centre de chaque carré un peu de préparation. Fermer les chaussons en soudant les bords. Cuire au four (180/200 °C) 15 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	Fibres	Sel
184 kcal 771 kJ	2,6 g	12,8 g	5,5 g	14,1 g	1,6 g	0,5 g

Critère GEMRCN

- Aucun

## L'astuce

Pour une recette plus classique, remplacer le lait de coco par du lait de vache, ainsi que la citronnelle et le cumin par de la noix de muscade.



# 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



### Entrée - Hiver

## Feuilleté de chou-fleur et carotte

**Ingrédients pour 100 Enfants**

Pâte feuilletée margarine gastro	3,000	UN
Margarine de cuisine	0,100	KG
Carotte fraîche	1,700	KG
Chou-fleur frais	1,700	KG
Cumin moulu	0,005	KG
Sel fin	0,010	KG
Lait de coco	1,000	KG
Citronnelle	0,005	UN
Jaune d'œuf liquide	0,070	LT

**Portion** 58 g  
**Coût** € 1,10  
**Temps de préparation** 15 min

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

**Ingrédients**  
pour 100 convives

**Déroulé de la recette**

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et la citronnelle. Détailler en brunoise le chou-fleur.
- Porter le lait de coco à ébullition. Hors du feu, mettre à infuser la citronnelle. Réserver.
- Déposer la pâte feuilletée sur les plaques à pâtisserie préalablement recouvertes de papier sulfurisé, laisser dégeler.
- Suer 15 minutes à couvert dans la matière grasse frémissante la brunoise de légumes. Ajouter le cumin, assaisonner, puis mouiller du lait de coco. Faire réduire 10 min, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Découper la pâte feuilletée en carrés. Dorer les pourtours au jaune d'œuf détendu à l'eau froide à l'aide d'un pinceau. Déposer au centre de chaque carré un peu de préparation. Fermer les chaussons en soudant les bords. Cuire au four (180 °C / 200 °C) 15 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

VALEUR		NUTRITIONNELLES POUR 100 G				
Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	Fibres	Sel
184 kcal 771 kJ	2,6 g	12,2 g	5,5 g	14,1 g	1,6 g	0,5 g

**Valeurs Nutritionnelles**  
pour 100 g de produit fini

**L'astuce**  
Pour une recette plus classique, remplacer le lait de coco par du lait de vache, ainsi que la citronnelle et le cumin par de la noix de muscade.

**Critères GEMRCN**  
Aucun

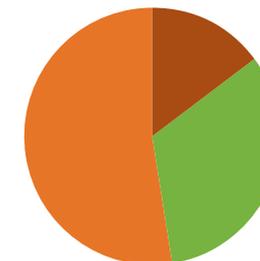
**Temps de préparation**  
Très rapide  
Rapide  
A anticiper

**Coût**  
Très bon marché  
Bon marché  
Accessible

## Proposition de menu végétarien associé

- Feuilleté de chou-fleur et carottes\*
- Omelette aux fines herbes
- Purée aux trois légumes
- Petit-suisse nature
- Salade pomme-banane au sirop d'épices douces\*

\*Recette disponible sur Interfel.com



**Protéines 14,8 %**  
**Glucides 32,7 %**  
**Lipides 52,5 %**

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

**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  
Accessible