



Dessert - Hiver

# Flan ananas coco

Ado



## Ingrédients pour 100 Adolescents

|                                  |       |    |
|----------------------------------|-------|----|
| Ananas frais                     | 3,000 | KG |
| Lait 1/2 écrémé UHT              | 7,500 | LT |
| Flan Pâtissier/ Crème Pâtissière | 1,800 | KG |
| Noix de coco râpée               | 0,300 | KG |
| Jus de citron vert concentré     | 0,300 | LT |
| Eau                              | 0,600 | LT |
| Sucre semoule                    | 0,700 | KG |

Portion 122 g

Coût € €

Temps de préparation L L



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les ananas. Peler, évider, détailler en petits dés. Répartir dans des ramequins individuels préalablement graissés, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Porter 4/5 du lait à ébullition, puis ajouter l'appareil à flan pâtissier préalablement délayé dans le lait froid restant. Incorporer la noix de coco, cuire 4 à 5 minutes à feu doux en remuant constamment. Napper les dés d'ananas de l'appareil, puis cuire au four (190/200 °C) 15 minutes environ. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

- Mélanger le jus de citron vert concentré, l'eau et le sucre, porter 2 minutes à ébullition, refroidir. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

- Parsemer de noix de coco rapée au départ et proposer la sauce citron à part.

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique   | Protéines | Lipides | dont AGS | Glucides | dont sucres | Fibres | Calcium |
|--------------------|-----------|---------|----------|----------|-------------|--------|---------|
| 132 kcal<br>558 kJ | 2,5 g     | 2,9 g   | 2,0 g    | 23,9 g   | 18,8 g      | 0,6 g  | 75 mg   |

## Critère GEMRCN

- Desserts ou produits laitiers contenant plus de 20 g de glucides simples totaux par portion et moins de 15 % de lipides

## L'astuce

Ce dessert aux notes tropicales peut également être réalisé avec des poires, des amandes et une sauce au chocolat.



# Comment lire et utiliser votre fiche recette :

## Allergènes



## Type de plat / période

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

## Dessert - Hiver Flan ananas coco

Ado

## Cible

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

## Ingrédients pour 100 convives

## Déroulé de la recette

## Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de produit fini

### Ingrédients pour 100 Adolescents

|                                  |       |    |
|----------------------------------|-------|----|
| Ananas frais                     | 3,000 | KG |
| Lait 1/2 écrémé UHT              | 7,500 | LT |
| Flan Pâtissier/ Crème Pâtissière | 1,800 | KG |
| Noix de coco râpée               | 0,300 | KG |
| Jus de citron vert concentré     | 0,300 | KG |
| Eau                              | 0,600 | LT |
| Sucre semoule                    | 0,700 | KG |

### Portion

Coût

Temps de préparation

122 g

€ €

1 1

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les ananas. Peler, évider, détailler en petits dés. Répartir dans des ramequins individuels préalablement réservés en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Porter le lait à ébullition, puis ajouter l'appareil à flan pâtissier préalablement délayé dans le lait froid restant. Incorporer la noix de coco, cuire 4 à 5 minutes à feu doux en remuant constamment. Napper les dés d'ananas de l'appareil, puis cuire au four (190/200 °C) 15 minutes environ. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Mélanger le jus de citron vert concentré, l'eau et le sucre, porter 2 minutes à ébullition, refroidir. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Parsemer de noix de coco rapée au départ et proposer la sauce citron à part.

| VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G |           |         |
|------------------------------------|-----------|---------|
| Apport calorique                   | Protéines | Lipides |
| 132 kcal<br>558 kJ                 | 2,5 g     | 2,9 g   |
| Glucides                           | Fibres    | Calcium |
| 23,9 g                             | 0,6 g     | 75 mg   |

### Critère GEMRCN

• Desserts ou produits laitiers contenant de 15 % de lipides

• Apports de 20 g de glucides simples par portion et moins

Interfel

## L'astuce

Ce dessert aux notes tropicales peut également être réalisé avec des poires, des amandes et une sauce au chocolat.

## 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

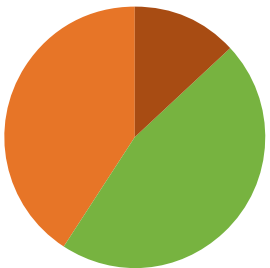
## Coût

Très bon marché  
Bon marché  
Assez bon marché

## Proposition de menu végétarien associé

- Salade verte aux pommes
- Parmentier de patates douces et pois cassés\*
- Emmental
- Flan ananas coco\*

\*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 13,1 %  
Glucides 46,2 %  
Lipides 40,7 %

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