

Dessert - Hiver

Gâteau au pain d'épices et orange



Ingrédients pour 100 Enfants

	Pain d'épices tranché	1,700	KG
	Chocolat noir couverture 55 % cacao	1,400	KG
	Eau	0,150	LT
	Crème sucrée vanillée UHT	2,100	LT
	Orange	3,000	KG

Portion 77 g

Coût €

Temps de préparation L L



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les oranges. Presser le jus de la moitié d'entre elles, détailler le reste en rondelles, réserver.

- Faire fondre au bain-marie le chocolat noir avec la quantité d'eau froide nécessaire. Réserver.

- Monter au batteur-mélangeur la crème sucrée vanillée en chantilly. Mélanger délicatement au chocolat noir.

- Tapisser les moules à cake de film alimentaire, puis garnir le fond d'une couche de crème au chocolat. Recouvrir de tranches de pain d'épices préalablement trempées dans le jus d'orange. Renouveler l'opération. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) minimum 5 heures.

- Démouler délicatement le gâteau. Détailler en tranche, dresser sur assiette, décorer d'une rondelle d'orange au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	dont sucres	Fibres	Vitamine C
268 kcal 1118 kJ	2,7 g	13,2 g	8,2 g	32,7 g	23,6 g	2,6 g	16 mg

Critère GEMRCN

- Aucun

L'astuce

Pour un dessert un peu moins sucré et moins prononcé en saveurs, vous pouvez remplacer le pain d'épices par des plaques de génoise.



Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Allergènes

Lait

Gluten

Fruits à coque

Céleri

Soja

Moutarde

Œuf

Sulfites

Type de plat / période

Entrée / Plat / Dessert

Automne / Hiver / Printemps - Eté

Dessert - Hiver

Gâteau au pain d'épices et orange

Enfant

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 un dessert un peu moins sucré et moins prononcé en saveurs, vous pouvez remplacer le pain d'épices par des plaques de génoise.

Cratères GEMRCN

Cratères 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

Ingrédients pour 100 Enfants

Pain d'épices tranché	1,700	KG
Chocolat noir couverture 55 % cacao	1,400	KG
Eau	0,150	LT
Crème sucrée vanillée UHT	2,100	LT
Orange	3,000	KG

Portion 77 g

Coût 3

Temps de préparation 4

Recette

• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les oranges. Presser le jus de la moitié d'entre elles en rondelle.

• Faire fondre au bain-marie le chocolat noir avec la quantité d'eau froide nécessaire. Réserver.

• Monter au batteur-mélangeur la crème sucrée vanillée en chantilly. Mélanger délicatement au chocolat noir.

• Tapiser les moules à cake de film alimentaire, puis garnir le fond d'une couche de crème au chocolat. Recouvrir de tranches de pain d'épices préalablement trempées dans le jus d'orange. Renouveler l'opération. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) minimum 5 heures.

• Dérouler délicatement le gâteau. Détailler en tranches, dresser sur assiette, décorer d'une rondelle d'orange au départ.

VALEURS		NUTRITIONNELLES POUR 100 G					
Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	Fibres	Vitamine C		
268 kcal 1118 kJ	2,7 g	13,2 g	32,7 g	2,6 g	16 mg		

Critère GEMRCN

Aucun

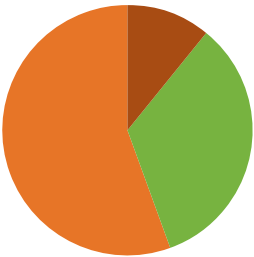
Interfel

Interprofession des fruits et légumes frais

Proposition de menu végétarien associé

- Frisée aux croûtons
- Terrine de haricots blancs et carottes*
- Gratin de potiron
- Pyramide cendrée
- Gâteau au pain d'épices et orange*

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 10,9 %

Glucides 33,1 %

Lipides 55,0 %

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