Dessert - Hiver

Kissiel aux poires

Enfant

Ingrédients pour 100 Enfants

Lait 1/2 écrémé UHT	9,000	LT
Poire Louise-Bonne	3,000	KG
Sucre semoule sac	1,200	KG
Arôme vanille liquide	0,040	LT
Fécule de pomme de terre	0,400	KG
Jus de citron vert concentré	0,050	LT

Portion	140 g
Coût	€
Temps de préparation	

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer les poires à l'eau claire. Eplucher, vider et découper en dés.Citronner et réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Porter à ébullition la quantité de lait nécessaire additionnée du sucre semoule. Incorporer l'arôme vanille, lier à la fécule de pomme de terre, cuire 3 minutes.

- Garnir les ramequins de cubes de poires, ajouter l'appareil. 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	Vitamine C
99 kcal 420 kJ	2,2 g	1,1 g	0,6 g	19,6 g	13,9 g	78,6 mg	1,8 mg

Critère GEMRCN

- Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium laitier et moins de 5 g de lipides par portion

L'astuce

N'hésitez pas à remplacer les poires par d'autres fruits tendres tels que le kiwi, la banane ou encore la mangue.

Interfel
Interprofession des fruits et légumes frais

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

Kissiel aux poires

Enfant

Ingrédients pour 100 Enfants

Lait 1/2 écrémé UHT	9,000	LT
Poire Louise-Bonne	3,000	KG
Sucre semoule sac	1,000	KG
Arôme vanille liquide	0,040	LT
Fécule de pomme de terre	0,400	KG
Jus de citron vert concentré	0,050	LT

Portion 140 g

Coût €

Temps de préparation

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer les poires à l'eau claire. Eplucher, vider et découper en dés. Citronner et réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Porter à ébullition la quantité de lait nécessaire additionnée du sucre semoule. Incorporer l'arôme vanille, lier à la fécule de pomme de terre, cuire 3 minutes.
- Garnir les ramequins de cubes de poires, ajouter l'appareil. 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	Vitamine C
99 kcal 420 kJ	2,2 g	1,1 g	0,6 g	19,6 g	13,9 g	78,6 mg	1,8 mg

Critère GEMRCN

• Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium laitier et moins de 5 g de lipides par portion

L'astuce

N'hésitez pas à remplacer les poires par d'autres fruits tendres tels que le kiwi, la banane ou encore la mangue.

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
- Rapide
- A anticiper

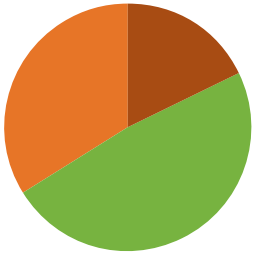
Coût

- Très bon marché
- Bon marché
- Accessible

Proposition de menu végétarien associé

- **Chou bicolore**
- **Œufs durs en verdurette d'épinards***
- **Coquillettes**
- **Kissiel aux poires***

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 17,8 %

Glucides 48,5 %

Lipides 33,7 %

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

Fiche réalisée en partenariat avec VICI pour le compte d'Interfel