

Dessert - Hiver

Salade pomme-banane au sirop d'épices douces



Ingrédients pour 100 Enfants

Pomme Golden	7,000	KG
Banane	4,000	KG
Jus de citron concentré	0,040	LT
Eau	3,500	LT
Sucre cassonade	1,200	KG
Cannelle moulue	0,008	KG
Badiane entière	0,008	KG
Arôme vanille liquide	0,080	LT

Portion **105 g**

Coût

Temps de préparation



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Détailler les pommes en cubes sans les éplucher et les bananes en rondelles. Citronner, mélanger délicatement, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Mélanger l'eau et le sucre cassonade, porter à ébullition. Ajouter la cannelle et la badiane, cuire 20 à 30 minutes à feu doux. Ajouter l'arôme de vanille liquide, refroidir.

- Incorporer délicatement le sirop refroidi avec les fruits, dresser dans les récipients choisis. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	dont sucres	Fibres	Vitamine C
104 kcal 440 kJ	0,5 g	0,2 g	23,5 g	20,9 g	1,7 g	5,5 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

Variez les plaisirs en remplaçant les pommes et les bananes par un mélange poire-kaki ou orange-ananas. Ils se marient aussi avec le sirop aux épices.



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
Salade pomme-banane au sirop d'épices douces

Enfant

Ingrédients pour 100 Enfants

Pomme Golden	7,000	KG
Banane	4,000	KG
Jus de citron concentré	0,040	LT
Eau	3,500	LT
Sucre cassonade	1,200	KG
Cannelle moulue	0,008	KG
Badiane entière	0,008	KG
Arôme vanille liquide	0,080	LT

Préparation : Préparer un eau-châtré les fruits. Détailler les pommes en cubes sans les éplucher et les bananes en rondelles. Citronner, mélanger délicatement, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

• Mélanger l'eau et le sucre cassonade, porter à ébullition. Ajouter la cannelle et la badiane, cuire 20 à 30 minutes à feu doux. Ajouter l'arôme de vanille liquide, refroidir.
• Incorporer délicatement le sirop refroidi avec les fruits, dresser dans les récipients choisis. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Portion 105 g
Coût 3
Temps de préparation 4

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G						
Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	dont sucres	Fibres	Vitamine C
104 kcal 440 kJ	0,5 g	0,2 g	23,5 g	19 g	1,7 g	5,5 mg

Critère GEMRCN
• Desserts ou produits laitiers contenant de 15 % de lipides

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

Ingrédients
pour 100 convives

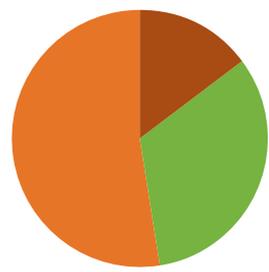
Déroulé
de la recette

Valeurs Nutritionnelles
pour 100 g de produit fini

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