



Fiche recette « maison »

Catégorie : Dessert

Cake à la carotte du chef



Ingrédients (pour 100 portions):

FARINE		2KG
CAROTTE		1.5KG
ŒUFS		1.5KG
SUCRE		1.5KG
HUILE COLZA		0.6L
LEVURE		0.150KG

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

PROTIDES : 6.1G	FER : 1MG
GLUCIDES: 36.9G	CALCIUM: 31MG
•DONT SUCRE : 22.1G	VITAMINES C : 3.4 /MG
LIPIDES : 14.8G	ENERGIE : 311KJ/ 1302 KCAL
• DONTAG SATURES : 2.2G	

Progression de la recette:

Peser les différents ingrédients pour confectionner la recette.
Mettre à cuire les carottes et mixer jusqu'à l'obtention d'une purée.
Mélanger la levure dans la farine et graisser les moules de cuisson.
Blanchir les œufs avec le sucre.
Ajouter l'huile et la purée de carotte.
Incorporer la farine.
Mouler l'appareil et mettre en cuisson T°150°C pendant environ 1heure.