



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Dessert

MOELLEUX CHOCO PEPITE



Ingrédients pour 100/4 portions :

BOMBE A GRAISSER 50CL PANCOSPRAY#	0.080	0,0152 Kg
CACAO POUDRE 100% SAC 1KG#	0.380	0,0208 Kg
CHOCOLAT NOIR 44% PEPITE 10KG CHOCOVIC	0.520	0,0192 Kg
CREME FRAICHE EPAISSE 15%MG SEAU 5L PRESIDENT#	0.480	0,0504 Kg
FARINE BLE T65 TRADITION LABEL ROUGE SAC 25KG#	1.260	0,0432Kg
HM - LAIT 1/2 ECREME 1L LOCALE IDF A COMMANDER	1.080	0,0224Kg
HUILE COLZA BIDON 5L AMPHORA RISSO#	0.560	0,00168 Kg
LEVURE CHIMIQUE BOITE 1.5KG MOENCH#	0.042	0,0236 Kg
OEUF LIQUIDE ENTIER BIO BIDON 5KG PASTEURISE	0.590	0,072 Kg
OPERCULE ALU PREF PLAT GASTRO X100 ALUPLAST#	5.000	
PLAT GASTRO ALU 1/2 2400G X100 ALUPLAST#	5.000	
SUCRE SEMOULE SAC 20KG ST LOUIS#	1.800	

Progression de la recette:

Déconditionner et peser l'ensemble des ingrédients
Blanchir les œuf avec le sucre
Ajouter le lait, la crème et l'huile de Colza
Incorporer le cacao et le mélange de farine et levure
Ajouter les pépites de Chocolat sans mixer.
Mettre en moule (1,35kg par moule) et mettre en cuisson à 150°C pendant 45 minutes

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	344 kcal	Glucides totaux	46.1 g
Energie	1443 kj	Dont Glucides simples (sucres)	32.1 g
Graisses totales	14.4 g	Glucides complexes	-
Dont AG saturés	3.7 g	Protéines	5.6 g
		Sel	0.3 g
		Calcium	38.8 mg
		Fer	1.4 mg