



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Dessert

PUREE POMME BIO A LA FLEUR D'ORANGER

Ingrédients 100/4 Kg portions :

| | | |
|---|--------|--------|
| EAU DU ROBINET# | 2.560 | PM |
| EAU FLEUR ORANGER AROME BOUTEILLE PLASTIQUE | 0.400 | 0,32Kg |
| POMME CAL 150/180G BIO FRANCE COLIS KG FRAIS# | 68.000 | 0,8Kg |



Progression de la recette:

- Peser tous les éléments pour la réalisation de la recette.
- Couper les pommes en cubes et verser dans une sauteuse.
- Ajouter l'eau et l'arome vanille.
- Laisser compoter à feu doux, jusqu'à totale évaporation de l'eau.
- Débarrasser et laisser refroidir.
- Réajuster la quantité d'eau si nécessaire

Commentaire :

Dans la compote de pomme, il faut conserver des morceaux de fruits.

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

| Valeurs Nutritionnelles | (Pour 100g) |
|--------------------------------|-------------|
| Energie | 49 kcal |
| Energie | 210 kJ |
| Graisses totales | 0.1 g |
| Dont AG saturés | 0.0 g |
| AG polyinsaturés | - |
| AG monoinsaturés | - |
| AG trans | - |
| Glucides totaux | 10.7 g |
| Dont Glucides simples (sucres) | 10.7 g |
| Glucides complexes | - |
| Protéines | 0.3 g |
| Sel | 0.1 g |
| Calcium | 10.2 mg |
| Fer | 0.1 mg |
| Vitamine C | 5.3 mg |