



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Dessert

MOELLEUX POMME CANNELLE FIGUE



Ingrédients 100mL/4portions :

| | | |
|--|-------|---------|
| BOMBE A GRAISSER 50CL PANCOSPRAY# | 0.041 | / |
| CANNELLE MOULU POT 390G DUCROS# | 0.004 | PM |
| FARINE BLE T65 TRADITION LABEL ROUGE SAC 25KG# | 1.310 | 52g |
| FIGUE DEMI CRU SACHET 1KG (CAR) SUR# | 0.416 | 16g |
| FROMAGE BLANC BATTU 3.2%MG SEAU 5KG YOPLAIT | 0.832 | 33g |
| HUILE COLZA BIDON 5L AMPHORA RISSO# | 0.500 | 20g |
| LEVURE CHIMIQUE BOITE 1.5KG MOENCH# | 0.037 | 2g |
| OEUF LIQUIDE ENTIER BIO BIDON 5KG PASTEURISE | 1.248 | 1 unité |
| OPERCULE ALU PREF PLAT GASTRO X100 ALUPLAST# | 4.160 | / |
| PLAT GASTRO ALU 1/2 2400G X100 ALUPLAST# | 4.160 | / |
| POMME GRANNY CUBE CUIT SACHET ALU 3KG S/V | 0.832 | 33g |
| SUCRE SEMOULE SAC 20KG ST LOUIS# | 1.664 | 66g |

Progression de la recette:

Graisser les moules
Déconditionner et peser les ingrédients
Préchauffer le four à 170°
Mélanger les œufs, le fromage blanc, la matière grasse, le sucre à l'aide le girafe ou du batteur
Ajouter la farine et la levure en continuant de mélanger
Ajouter les figes en continuant de mixer.
Mettre 1.445kg d'appareil par moule
Répartir 200gr des dés de pomme sur l'appareil.
Mettre au four 160°C et cuire environ 50mn
Vérifier la cuisson à l'aide d'une pointe de couteau

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

| | |
|--------------------------------|----------|
| Energie | 279 kcal |
| Energie | 1172 kj |
| Graisses totales | 10.0 g |
| Dont AG saturés | 1.5 g |
| AG polyinsaturés | - |
| AG monoinsaturés | - |
| AG trans | - |
| Glucides totaux | 40.3 g |
| Dont Glucides simples (sucres) | 27.2 g |
| Glucides complexes | - |
| Protéines | 5.7 g |
| Sel | 0.2 g |
| Calcium | 32.8 mg |
| Fer | 1.2 mg |
| Vitamine C | 5.2 mg |