



# Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Entrée

## SMOOTHIE POTIMARRON MIEL ET EPICE

### Ingrédients 100/6 portions :

ASSAISONNEMENT CITRON BOUTEILLE PLASTIQUE 1L	0.119	7g
CREME LIQUIDE LEGERE 18%MG BRIQUE 1L UHT	0.198	12g
EAU DU ROBINET#	0.674	40g
MELANGE 4 EPICE MOULU POT PLASTIQUE 200G	0.008	PM
MIEL LIQUIDE POT PLASTIQUE 1KG LUNE DE MIEL#	0.198	12g
POTIMARRON PUREE BIO GALET 10KG IQF SUR	3.371	202g
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.020	PM



### Progression de la recette:

Déconditionner et peser les ingrédients.  
Mettre les galets de potimarron dans un bac gastro.  
Faire fondre la moitié des galets au four ou en marmite.  
Mélanger avec le reste des galets en mixant.  
Ajouter l'eau, l'assaisonnement citron, le miel, la crème, les 4 épices en continuant le mixage.  
Assaisonner avec le sel.  
Gouter et rectifier si nécessaire.  
Conditionner.  
Servir dans un verre avec 1 gressin par enfant et 2 gressins par adulte.

### Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	68 kcal
Energie	286 kj
<b>Graisses totales</b>	<b>1.4 g</b>
<b>Dont AG saturés</b>	<b>0.8 g</b>
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
<b>Glucides totaux</b>	<b>11.9 g</b>
<b>Dont Glucides simples (sucres)</b>	<b>6.3 g</b>
Glucides complexes	-
<b>Protéines</b>	<b>1.6 g</b>
<b>Sel</b>	<b>0.5 g</b>
Calcium	5.9 mg
Fer	0.5 mg