



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat complet

CLAFOUTIS P.DOUCÉ PDT BIO MOZZARELLA

Ingrédients 100 en kg/6portions :

BOMBE A GRAISSER 50CL PANCOSPRAY#	0.166	
CUMIN MOULU BOITE 400G DUCROS#	0.008	PM
FARINE BLE T65 TRADITION LABEL ROUGE SAC 25KG#	0.883	53g
FROMAGE BLANC NATURE 3.6%MG BIO SEAU 5KG	5.510	330g
HM - LAIT 1/2 ECREME 1L LOCALE IDF A COMMANDER	5.600	336g
MOZZARELLA LAIT PASTEURISE 21%MG RAPEE 2.5KG	1.300	78g
OEUF LIQUIDE ENTIER BIO BIDON 5KG PASTEURISE	5.000	6 unités
OPERCULE ALU PREF PLAT GASTRO X100 ALUPLAST#	16.660	
PATATE DOUCE PUREE GALET SACHET 2.5KG IQF SUR	6.710	402g
PDT CUBE 15X15 BIO SEME GAMME SACHET 2KG#	3.350	201g
PLAT GASTRO ALU 1/2 2400G X100 ALUPLAST#	16.660	
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.016	



Progression de la recette:

Déconditionner et peser les ingrédients
Faire fondre les galets de patate douce au four quelques minutes
Mélanger le fromage blanc, le lait, les oeufs, le cumin en poudre, le sel et le poivre,
Ajouter la farine sans former de grumeaux en mixant
Ajouter les PDT, La patate douce en mixant
Ajouter le fromage en continuant de mélanger

Cuire à 170 °C pendant environ 50 minutes et vérifier la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	111 kcal
Energie	464 kJ
Graisses totales	5.0 g
Dont AG saturés	2.5 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	9.4 g
Dont Glucides simples (sucres)	3.2 g
Glucides complexes	-
Protéines	6.4 g
Sel	0.3 g
Calcium	82.4 mg
Fer	0.9 mg