



# Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Dessert

## 5/4 POMMES



### Ingrédients 100 portions/kg :

BOMBE A GRAISSER 50CL PANCOSPRAY #	0.100
FARINE BLE T65 TRADITION LABEL ROUGE SAC 25KG #	1.600
LEVURE CHIMIQUE BOITE 1.5KG MOENCH #	0.132
MARGARINE LIQUIDE 2.5L BEBO VARIO #	1.600
MOULE CAKE ALU 233X108X60MM 1090CC X500	10.000
OEUF LIQUIDE ENTIER BIO BIDON 5KG PASTEURISE	1.600
POMME GRANNY CUJBE CUJIT SACHET ALU 3KG S/V	0.965
SUCRE SEMOULE SAC 20KG ST LOUIS #	1.600

### Progression de la recette:

Mélanger la farine et la levure.  
 Blanchir les œufs avec le sucre.  
 Ajouter la matière grasse au fur et à mesure.  
 Ajouter le mélange farine/levure.  
 Mettre 650g d'appareil par moule.  
 Parsemer de 95g de dés de pommes.  
 Préchauffer le four à 150°C.

#### CUISSON

Cuire les 5/4 aux pommes à 150°C pendant 45 à 55 minutes.  
 Vérifier la cuisson.

### Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	358 kcal
Energie	1496 kj
Graisses totales	20.0 g
Dont AG saturés	2.8 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	37.8 g
Dont Glucides simples (sucres)	23.0 g
Glucides complexes	-
Protéines	5.4 g
Sel	0.7 g
Calcium	22.1 mg
Fer	1.1 mg
Vitamine C	5.5 mg