



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat végétarien

Fondant au fromage de brebis



Ingrédients pour 100 portions en Kg :

AMIDON MAIS MAIZENA BOITE 700G#	0.422
BOMBE A GRAISSER 50CL PANCOSPRAY#	0.111
EMMENTAL LAIT PASTEURISE 28%MG RAPE SACHET	1.689
FARINE BLE T65 TRADITION LABEL ROUGE SAC 25KG#	0.422
FROMAGE BREBIS LAIT PASTEURISE 23%MG DES	3.633
HM - LAIT 1/2 ECREME 1L LOCALE IDF A COMMANDER	9.367
LEVURE CHIMIQUE BOITE 1.5KG MOENCH#	0.133
OEUF LIQUIDE ENTIER BIO FRANCE BIB 5KG PAST	3.677
OPERCULE ALU PREF PLAT GASTRO X100 ALUPLAST#	11.110
PERSIL COUPE SCH 250G IQF SUR ARDO#	0.267
PLAT GASTRO ALU 1/2 2400G X100 ALUPLAST#	11.110

Progression de la recette:

Peser tous les éléments pour la réalisation de la recette.

Réalisation du fondant au fromage de brebis :

Dans une cuve, mélanger le lait, le persil, la coule d'oeuf entier

Mixer à la girafe.

Ajouter la farine, la maïzena, la levure, les des de fromage de brebis, l'emmental râpé.

Mixer le tout à la girafe, graisser les moules puis verser le mélange "fondant au fromage de brebis"

Cuire les fondants au fromage de brebis dans un four à 160°C pendant 45 à 55 minutes environ suivant les fours.

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	150 kcal
Energie	628 kj
Graisses totales	9.5 g
Dont AG saturés	5.7 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	6.1 g
Dont Glucides simples (sucres)	2.6 g
Glucides complexes	-
Protéines	9.6 g
Sel	0.9 g
Calcium	202.5 mg