



# Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat complet



## FONDANT AU FROMAGE DE BREBIS

### Ingrédients 100 portions/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 BIDON 5KG PASTEURISE	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.

Au terme de la cuisson, les mettre dans la cellule de refroidissement.

### Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

<b>Energie</b>	<b>150 kcal</b>
<b>Energie</b>	<b>628 kj</b>
<b>Graisses totales</b>	<b>9.5 g</b>
<b>Dont AG saturés</b>	<b>5.7 g</b>
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
<b>Glucides totaux</b>	<b>6.1 g</b>
<b>Dont Glucides simples (sucres)</b>	<b>2.6 g</b>
Glucides complexes	-
<b>Protéines</b>	<b>6.8 g</b>
<b>Sel</b>	<b>0.9 g</b>
Calcium	202.5 mg