



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Dessert



POMME BIO AU FOUR LOCALE



Ingrédients 100 portions/kg :

POMME JAUNE CAL 115/135G CAT.I BIO LOCAL IDF PLT	100.000
SUCRE CANNE BLOND POUDRE BIO SAC 5KG MARKAL	0.800

Progression de la recette:

Faire une incision circulaire dans la peau à mi-hauteur.
Disposer les fruits sur une plaques gastro
Saupoudrer de sucre

CUISSON :

Cuire à four chaud 200° C pendant 30 mn environ.

Servir tiède ou froid.

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	109 kcal
Energie	460 kJ
Graisses totales	2.3 g
Dont AG saturés	1.6 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	20.5 g
Dont Glucides simples (sucres)	20.5 g
Glucides complexes	-
Protéines	0.3 g
Sel	0.1 g
Calcium	9.7 mg
Fer	0.1 mg
Vitamine C	5.6 mg