



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Dessert

GÂTEAU TUTTI FRUTTI



Ingrédients pour 100 portions :

AROME VANILLE LIQUIDE BOUTEILLE PLASTIQUE 1L	0.030
BOMBE A GRAISSER 50CL PANCOSPRAY#	0.050
COCKTAIL FRUIT SIROP BOITE 5/1 LA PULPE#	2.400
FARINE BLE T65 TRADITION LABEL ROUGE SAC 25KG#	1.650
HM - LAIT 1/2 ECREME 1L LOCALE IDF A COMMANDER	1.050
HUILE OLIVE/TOURNESOL 20/80 BOUTEILLE 5L#	0.620
LEVURE CHIMIQUE BOITE 1.5KG MOENCH#	0.062
OEUF LIQUIDE ENTIER BIO BIDON 5KG PASTEURISE	1.000
OPERCULE ALU PREF PLAT GASTRO X100 ALUPLAST#	5.000
PLAT GASTRO ALU 1/2 2400G X100 ALUPLAST#	5.000
SUCRE SEMOULE SAC 20KG ST LOUIS#	1.200

Progression de la recette:

- 1 - Egoutter le cocktail de fruits.
 - 2 - Mélanger la farine avec la levure
 - 3 - Dans un steam, mettre le lait, l'huile, la coule d'oeuf et la vanille et le sucre et mélanger
 - 4 - Ajouter le mélange Farine/levure et mélanger.
 - 5 - Mettre 480gr de cocktail de fruits par moule.
 - 6 - Mettre 1.062kg d'appareil par moule.
Graisser les moules.
Mettre la préparation dans un moule à clafoutis.
- Cuisson 50 minutes à 150°C.

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	245 kcal
Energie	1030 kj
Graisses totales	9.6 g
Dont AG saturés	1.5 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	34.5 g
Dont Glucides simples (sucres)	20.2 g
Glucides complexes	-
Protéines	4.6 g
Sel	0.3 g
Calcium	30.2 mg
Fer	1.1 mg