



Entrée - Hiver

Cake belge aux endives

Ado



Ingrédients pour 100 Adolescents

Endive fraîche	3,500	KG
Farine ménagère T 55	1,500	KG
Levure chimique	0,110	KG
Œuf entier liquide	1,600	LT
Huile de tournesol	0,800	LT
Crème liquide 35 %	0,650	LT
Lait 1/2 écrémé UHT	0,650	LT
Emmental râpé 45 %	0,800	KG
Sel fin	0,020	KG
Poivre gris/noir moulu	0,006	KG
Beurre doux	0,150	KG
Sucre semoule	0,200	KG
Gouda 48 %	0,650	KG

Portion 90 g

Coût € €

Temps de préparation ⌚ ⌚



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les endives. Plonger 3 minutes dans l'eau bouillante, égoutter, rafraîchir. Emincer finement, réserver.

- Mélanger la farine et la levure. Ajouter l'œuf entier liquide, puis incorporer délicatement l'huile, la crème et le lait. Ajouter l'emmental râpé. Assaisonner, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Suer 8 à 10 minutes les endives dans le beurre frémissant en remuant fréquemment. Ajouter le sucre, caraméliser légèrement. Refroidir.

- Mélanger délicatement les endives et l'appareil à cake, ajouter le gouda préalablement détaillé en dés. Couler la préparation dans des moules à cake graissés. Cuire au four (180/200 °C) 45 minutes environ. Démouler, refroidir et réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

- Détailler en portions et dresser sur assiette au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	Fibres	Sel	Calcium
288 kcal 1197 kJ	9,7 g	20,1 g	7,1 g	16,3 g	1,4 g	0,3 g	182 mg

Critères GEMRCN

- Entrées contenant plus de 15 % de lipides
- Fromages contenant au moins 150 mg de calcium laitier par portion

L'astuce

Vous pouvez réaliser cette recette avec d'autres légumes d'hiver tels que des poireaux ou des épinards.



Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Allergènes

Lait

Gluten

Fruits à coque

Céleri

Soja

Moutarde

Œuf

Sulfites

Type de plat / période

Entrée / Plat / Dessert

Automne / Hiver / Printemps - Eté

Entrée - Hiver

Cake belge aux endives

Ado

Cible

Enfant

(maternelle / primaire)

Ado (collège / lycée)

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé

de la recette

Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

L'astuce

Vous pouvez réaliser cette recette avec d'autres légumes d'hiver tels que des poireaux ou des épinards.

Ingrédients pour 100 Adolescents

Endive fraîche	3,500	KG
Farine ménagère T 55	1,500	KG
Levure chimique	0,110	KG
Œuf entier liquide	1,600	LT
Huile de tournesol	0,400	LT
Crème liquide 35 %	0,650	LT
Lait 1/2 écrémé UHT	0,650	LT
Emmental râpé 45 %	0,800	KG
Sel fin	0,020	KG
Poivre gris/noir moulu	0,006	KG
Beurre doux	0,150	KG
Sucre semoule	0,200	KG
Gouda 48 %	0,650	KG

Portion 90 g

Coût 3 €

Temps de préparation 1 h

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	Fibres	Sel	Calcium
288 kcal 1197 kJ	9,7 g	20,1 g	7,1 g	16,3 g	1,4 g	0,3 g	182 mg

Critères GEMRCN

- Entrées contenant plus de 15 % de...
- Fromages contenant au moins 150...

Temps de préparation

Très rapide

Rapide

A anticiper

Coût

Très bon marché

Bon marché

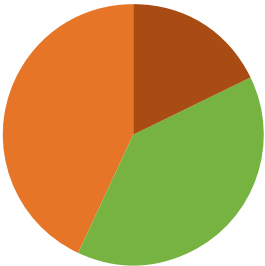
Assez bon marché

Interfel

Proposition de menu végétarien associé

- Cake belge aux endives*
- Millefeuille de chou*
- Mimolette
- Poire Rocha

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 17,9 %

Glucides 39,3 %

Lipides 42,9 %

Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide

Rapide

A anticiper

Coût

Très bon marché

Bon marché

Assez bon marché