

Entrée - Hiver

Feuilleté de chou-fleur et carotte



Ingrédients pour 100 Enfants

✂ Pâte feuilletée margarine gastro	3,000	UN
Margarine de cuisine	0,100	KG
Carotte fraîche	2,500	KG
Chou-fleur frais	1,700	KG
Cumin moulu	0,005	KG
Sel fin	0,010	KG
Lait de coco	1,000	KG
Citronnelle	0,005	UN
○ Jaune d'œuf liquide	0,070	LT

Portion

58 g

Coût



Temps de préparation



• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et la citronnelle. Détailler en brunoise les carottes et le chou-fleur, réserver.

• Porter le lait de coco à ébullition. Hors du feu, mettre à infuser la citronnelle. Réserver.

• Déposer la pâte feuilletée sur les plaques à pâtisserie préalablement recouvertes de papier sulfurisé, laisser dégeler.

• Suer 15 minutes à couvert dans la matière grasse frémissante la brunoise de légumes. Ajouter le cumin, assaisonner, puis mouiller du lait de coco. Faire réduire 10 min, réserver au chaud (+ 63 °C).

• Découper la pâte feuilletée en carrés. Dorer les pourtours au jaune d'œuf détendu à l'eau froide à l'aide d'un pinceau. Déposer au centre de chaque carré un peu de préparation. Fermer les chaussons en soudant les bords. Cuire au four (180/200 °C) 15 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	Fibres	Sel
184 kcal 771 kJ	2,6 g	12,8 g	5,5 g	14,1 g	1,6 g	0,5 g

Critère GEMRCN

• Aucun

L'astuce

Pour une recette plus classique, remplacer le lait de coco par du lait de vache, ainsi que la citronnelle et le cumin par de la noix de muscade.



Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Allergènes

Lait

Gluten

Fruits à coque

Œuf

Céleri

Soja

Moutarde

Sulfites

Type de plat / période

Entrée / Plat / Dessert

Automne / Hiver / Printemps - Eté

Cible

Enfant

(maternelle / primaire)

Ado (collège / lycée)

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé

de la recette

Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

Entrée - Hiver

Feuilleté de chou-fleur et carotte

Ingrédients pour 100 Enfants

Pâte feuilletée margarine gastro	3,000	UN
Margarine de cuisine	0,100	KG
Carotte fraîche	1,700	KG
Chou-fleur frais	0,005	KG
Cumin moulu	0,010	KG
Sel fin	1,000	KG
Lait de coco	0,005	UN
Citronnelle	0,070	LT
Jaune d'œuf liquide		

Portion

58 g

Coût

1 1 1

Temps de préparation

1 1 1

Recette

• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes et la citronnelle. Détailler en brunoise le chou-fleur.

• Porter le lait de coco à ébullition. Hors du feu, mettre à infuser la citronnelle. Réserver.

• Déposer la pâte feuilletée sur les plaques à pâtisserie préalablement recouvertes de papier sulfurisé, laisser dégeler.

• Suer 15 minutes à couvert dans la matière grasse frémissante la brunoise de légumes. Ajouter le cumin, assaisonner, puis mouiller du lait de coco. Faire réduire 10 min, réserver au chaud (+ 63 °C).

• Découper la pâte feuilletée en carrés. Dorer les pourtours au jaune d'œuf détendu à l'eau froide à l'aide d'un pinceau. Déposer au centre de chaque carré un peu de préparation. Fermer les chaussons en soudant les bords. Cuire au four (180 °C / 200 °C) 15 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

VALEUR NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	Fibres	Sel
184 kcal 771 kJ	2,6 g	12 g	5,5 g	14,1 g	1,6 g	0,5 g

Critère GEMRCN

• Aucun

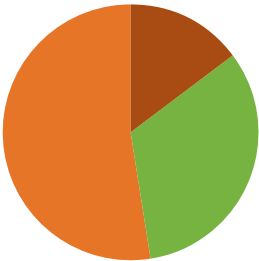
L'astuce

Pour une recette plus classique, remplacer le lait de coco par du lait de vache, ainsi que la citronnelle et le cumin par de la noix de muscade.

Proposition de menu végétarien associé

- Feuilleté de chou-fleur et carottes*
- Omelette aux fines herbes
- Purée aux trois légumes
- Petit-suisse nature
- Salade pomme-banane au sirop d'épices douces*

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 14,8 %
Glucides 32,7 %
Lipides 52,5 %

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

Accessible