



Dessert - Hiver

Flan ananas coco

Ado



Ingrédients pour 100 Adolescents

Ananas frais	3,000	KG
Lait 1/2 écrémé UHT	7,500	LT
Flan Pâtissier/ Crème Pâtissière	1,800	KG
Noix de coco râpée	0,300	KG
Jus de citron vert concentré	0,300	LT
Eau	0,600	LT
Sucre semoule	0,700	KG

Portion 122 g

Coût € €

Temps de préparation L L



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les ananas. Peler, évider, détailler en petits dés. Répartir dans des ramequins individuels préalablement graissés, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Porter 4/5 du lait à ébullition, puis ajouter l'appareil à flan pâtissier préalablement délayé dans le lait froid restant. Incorporer la noix de coco, cuire 4 à 5 minutes à feu doux en remuant constamment. Napper les dés d'ananas de l'appareil, puis cuire au four (190/200 °C) 15 minutes environ. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

- Mélanger le jus de citron vert concentré, l'eau et le sucre, porter 2 minutes à ébullition, refroidir. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

- Parsemer de noix de coco râpée au départ et proposer la sauce citron à part.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	dont sucres	Fibres	Calcium
132 kcal 558 kJ	2,5 g	2,9 g	2,0 g	23,9 g	18,8 g	0,6 g	75 mg

Critère GEMRCN

- Desserts ou produits laitiers contenant plus de 20 g de glucides simples totaux par portion et moins de 15 % de lipides

L'astuce

Ce dessert aux notes tropicales peut également être réalisé avec des poires, des amandes et une sauce au chocolat.



Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Allergènes



Type de plat / période

Entrée / Plat / Dessert
Automne / Hiver / Printemps - Eté

Dessert - Hiver Flan ananas coco

Ado

Cible

Enfant
(maternelle / primaire)
Ado (collège / lycée)

Ingrédients pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de produit fini

Ingrédients pour 100 Adolescents

Ananas frais	3,000	KG
Lait 1/2 écrémé UHT	7,500	LT
Flan Pâtissier/ Crème Pâtissière	1,800	KG
Noix de coco râpée	0,300	KG
Jus de citron vert concentré	0,300	KG
Eau	0,600	LT
Sucre semoule	0,700	KG

Portion

Coût

Temps de préparation

122 g

€ €

1 1

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les ananas. Peler, évider, détailler en petits dés. Répartir dans des ramequins individuels préalablement réservés en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Porter le lait à ébullition, puis ajouter l'appareil à flan pâtissier préalablement délayé dans le lait froid restant. Incorporer la noix de coco, cuire 4 à 5 minutes à feu doux en remuant constamment. Napper les dés d'ananas de l'appareil, puis cuire au four (190/200 °C) 15 minutes environ. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Mélanger le jus de citron vert concentré, l'eau et le sucre, porter 2 minutes à ébullition, refroidir. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Parsemer de noix de coco rapée au départ et proposer la sauce citron à part.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G		
Apport calorique	Protéines	Lipides
132 kcal 558 kJ	2,5 g	2,9 g
Glucides	Fibres	Calcium
23,9 g	0,6 g	75 mg

Critère GEMRCN

• Desserts ou produits laitiers contenant de 15 % de lipides

• Apports de 20 g de glucides simples, par portion et moins

Interfel

L'astuce

Ce dessert aux notes tropicales peut également être réalisé avec des poires, des amandes et une sauce au chocolat.

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

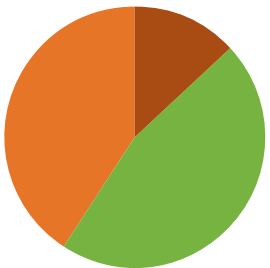
Coût

Très bon marché
Bon marché
Assez bon marché

Proposition de menu végétarien associé

- Salade verte aux pommes
- Parmentier de patates douces et pois cassés*
- Emmental
- Flan ananas coco*

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 13,1 %
Glucides 46,2 %
Lipides 40,7 %

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