

Dessert - Hiver

Gâteau au yaourt, mangue et chocolat noir



Ingrédients pour 100 Adolescents

	Yaourt nature	16,000	UN
	Mangue fraîche	10,000	UN
	Œuf entier liquide	2,000	LT
	Sucre semoule	0,900	KG
	Farine ménagère T 55	1,200	KG
	Fleur de maïs s/gluten	0,800	KG
	Levure chimique	0,080	KG
	Huile de tournesol	0,900	LT
	Chocolat noir couverture 50 % cacao	1,000	KG
	Extrait naturel de vanille	0,050	LT
	Cannelle moulue	0,015	KG

Portion **119 g**

Coût **€ €**

Temps de préparation **⌚ ⌚**



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment les mangues à l'eau claire. Eplucher, détailler en dés, réserver.

- Battre dans la cuve du batteur-mélangeur l'œuf entier liquide et le sucre à grande vitesse jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux. Ajouter le yaourt, mélanger, puis incorporer la farine, la fleur de maïs et la levure préalablement mélangées. Incorporer les dés de mangue, l'huile, le chocolat noir fondu, l'extrait de vanille et la cannelle. Mélanger.

- Garnir les moules préalablement chemisés de papier sulfurisé, cuire au four (160/180°C) 40 minutes environ.

- Démouler, refroidir, réserver.

- Détailler en parts, dresser sur assiette au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	dont sucres	Fibres
248 kcal 1038 kJ	4,8 g	12,0 g	2,9 g	29,5 g	16,0 g	1,0 g

Critère GEMRCN

- Aucun

L'astuce

Vous pouvez réaliser une variante de ce dessert en utilisant des pommes ou des poires et du chocolat blanc.



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

Dessert - Hiver

Gâteau au yaourt, mangue et chocolat noir

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

Yaourt nature	16,000 UN
Mangue fraîche	10,000 UN
Œuf entier liquide	2,000 UN
Sucre semoule	2,000 KG
Farine ménagère T 55	1,200 KG
Fleur de maïs s/gluten	0,800 KG
Levure chimique	0,080 KG
Huile de tournesol	0,900 LT
Chocolat noir couverture 50 % cacao	1,000 KG
Extrait naturel de vanille	0,050 LT
Cannelle moulue	0,015 KG

Portion 119 g

Coût € € €

Temps de préparation L L L

Instructions :

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment les mangues à l'eau. Eplucher, détailler en dés, rincer.
- Préparer le "du" batteur-mélangeur un bûcher liquide et le sucre à grande vitesse jusqu'à l'obtention d'un mélange moussieux. Ajouter le yaourt, mélanger, puis incorporer la farine, la fleur de maïs et la levure préalablement mélangées. Incorporer les dés de mangue, l'huile, le chocolat noir fondu, l'extrait de vanille et la cannelle. Mélanger.
- Garnir les moules préalablement chemisés de papier sulfurisé, cuire au four (160/180°C) 40 minutes environ.
- Démouler, refroidir, réserver.
- Détailler en parts, dresser sur assiette au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	dont sucres	Fibres
248 kcal 1038 kJ	4,8 g	12,0 g	2,9 g	5 g	16,0 g	1,0 g

Critère GEMRCN

• Aucun

L'astuce

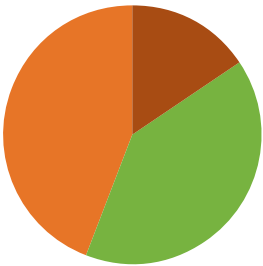
Vous pouvez réaliser une variante de ce dessert en utilisant des pommes ou des poires et du chocolat blanc.

Interfel

Proposition de menu végétarien associé

- Pamplemousse rose
- Frittata aux légumes d'hiver*
- Purée de potiron
- Bûche de chèvre
- Gâteau au yaourt, mangue et chocolat noir*

*Recette disponible sur lterfel.com



Protéines 15,6 %
Glucides 40,3 %
Lipides 44,1 %

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

L Très rapide

L L Rapide

L L L A anticiper

Coût

€ Très bon marché

€ € Bon marché

€ € € Assez bon marché