



Dessert - Hiver

Kissiel aux poires

Enfant



Ingrédients pour 100 Enfants

Lait 1/2 écrémé UHT	9,000	LT
Poire Louise-Bonne	3,000	KG
Sucre semoule sac	1,200	KG
Arôme vanille liquide	0,040	LT
Fécule de pomme de terre	0,400	KG
Jus de citron vert concentré	0,050	LT

Portion 140 g

Coût €

Temps de préparation ⌚



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer les poires à l'eau claire. Eplucher, vider et découper en dés. Citronner et réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Porter à ébullition la quantité de lait nécessaire additionnée du sucre semoule. Incorporer l'arôme vanille, lier à la fécule de pomme de terre, cuire 3 minutes.

- Garnir les ramequins de cubes de poires, ajouter l'appareil. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	dont sucres	Calcium	Vitamine C
99 kcal 420 kJ	2,2 g	1,1 g	0,6 g	19,6 g	13,9 g	78,6 mg	1,8 mg

Critère GEMRCN

- Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium laitier et moins de 5 g de lipides par portion

L'astuce

N'hésitez pas à remplacer les poires par d'autres fruits tendres tels que le kiwi, la banane ou encore la mangue.



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



L'astuce

N'hésitez pas à remplacer les poires par d'autres fruits tendres tels que le kiwi, la banane ou encore la mangue.

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

Dessert - Hiver
Kissiel aux poires



Ingrédients pour 100 Enfants

Lait 1/2 écrémé UNT	9,000	LT
Poire Louise-Bonne	3,000	KG
Sucre semoule sac	1,200	KG
Arôme vanille liquide	0,040	LT
Fécule de pomme de terre	0,400	KG
Jus de citron vert concentré	0,050	LT

Portion 140 g
Coût
Temps de préparation

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G							
Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	AGS	Glucides dont sucres	Calcium	Vitamine C
99 kcal 420 kJ	2,2 g	1,1 g	19,6 g	9 g	13,9 g	78,6 mg	1,8 mg

Critère GEMRCN

• Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium laitier et moins de 5 g de lipides par portion

• Trier, laver, désinfecter, puis rincer les poires à l'eau claire. Eplucher, vider et découper en cubes.
Citronner et réserver en attendant.
• Porter à ébullition la quantité de lait nécessaire additionnée du sucre semoule. Incorporer l'arôme vanille, lier à la fécule de pomme de terre, cuire 3 minutes.
• Garnir les ramequins de cubes de poires, ajouter l'appareil. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Enfant

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

Ingrédients
pour 100 convives

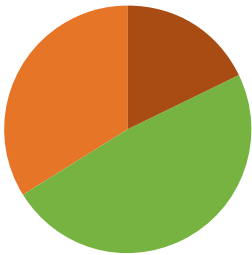
Déroulé
de la recette

Valeurs
Nutritionnelles
pour 100 g de produit fini

Proposition de menu végétarien associé

- Chou bicolore
- Œufs durs en verdurette d'épinards*
- Coquillettes
- Kissiel aux poires*

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 17,8 %
Glucides 48,5 %
Lipides 33,7 %

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