



Dessert - Hiver

Poire rôtie au miel

Enfant



Ingédients pour 100 Enfants

Poire Conférence	11,000	KG
Jus de citron concentré	0,200	LT
Eau	2,500	LT
Sucre cassonade	1,000	KG
Miel mille fleurs liquide	0,500	KG
Amandes effilées	0,200	KG

Portion 121 g

Coût € €

Temps de préparation ⌚ ⌚



- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les poires. Eplucher, citronner. Plaquer dans des gastronormes pleins. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Porter la quantité d'eau nécessaire à ébullition, ajouter le sucre cassonade et le miel. Cuire à découvert 30 minutes à petits frémissements.
- Napper les poires du sirop, puis cuire au four 140/160 °C, 30 à 35 minutes. Parsemer d'amandes effilées, passer sous le grill et retirer dès la première coloration. Refroidir, dresser dans des récipients individuels. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	dont sucres	Fibres
107 kcal 454 kJ	0,8 g	1,2 g	21,9 g	21,7 g	2,6 g

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

Si votre budget le permet, vous pouvez réaliser votre sirop uniquement avec du miel, cela apportera un parfum particulier à votre dessert.



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

Si votre budget le permet, vous pouvez réaliser votre sirop uniquement avec du miel, cela apportera un parfum particulier à votre dessert.

Dessert - Hiver

Poire rôtie au miel

Enfant

Ingrédients pour 100 Enfants

Poire Conférence	11,000	KG
Jus de citron concentré	0,200	LT
Eau	2,500	LT
Sucre cassonade	1,000	KG
Miel mille fleurs liquide	0,500	KG
Amandes effilées	0,200	KG

Portion 121 g

Coût € € €

Temps de préparation 1 2 3

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	dont sucres	Fibres
107 kcal 454 kJ	0,8 g	1,4 g	21,5 g	21,7 g	2,6 g

Critère GEMRCN

• Desserts ou produits laitiers contenant de 15 % de lipides

• 20 g de glucides, 21 g de sucres totaux par portion et moins

- Triers, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les poires. Eplucher, citronner, plaquer dans des gaufriers.
- Porter la quantité d'eau nécessaire à ébullition, ajouter le sucre cassonade et le miel. Cuire à découvert 30 minutes à petits frémissements.
- Napper les poires du sirop, puis cuire au four 140/160 °C, 30 à 35 minutes. Parsemer d'amandes effilées, passer sous le grill et retirer dès la première coloration. Refroidir, dresser dans des récipients individuels. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.



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

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

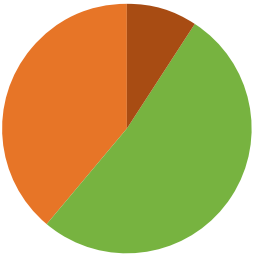
Bon marché

Assez bon marché

Proposition de menu végétarien associé

- Velouté de potiron muscadé
- Quiche quinoa et champignons*
- Salade d'endives
- Fromage de chèvre frais
- Poire rôtie au miel*

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 9,4 %

Glucides 51,8%

Lipides 38,8 %

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