

Churros au sucre

Difficulté : 

Bio : 

Local : 

Temps : 

Label : 

Fait maison : 

pour 15 convives Adolescents - 78 gr.



Ingrédients

- Oeuf frais BIO *brut*

Quantité

3.000 *piece*

- Eau *brut*

0.600 *litre*

- Farine de blé BIO *déshydraté*

0.375 *kg*

- Sucre semoule *déshydraté*

0.045 *kg*

- Sucre de canne blond BIO
déshydraté

0.008 *kg*

- Extrait de vanille

0.008 *litre*

- Fleur de sel de Guérande IGP
déshydraté

0.003 *kg*

Progression de la recette

- Déconditionner et réaliser les préparations préliminaires;
- Chauffer l'eau avec le sel, la vanille et le sucre blond;
- Verser la farine et mélanger, dessécher la pâte sur le feu, ajouter les œufs, reposer 1 heure;
- Mettre en poche avec une douille cannelée;
- Frire à 190° 2 à 3 minutes, égoutter dans du papier absorbant et rouler dans du sucre semoule;
- Servir tiède avec un coulis chocolat ,facultatif.

Grammage portion (1 pers.) : 78 g

Coût portion (1 pers.) : 0.09 €

Valeurs nutritionnelles :

Protéines : 3.99 g

Lipides : 1.22 g (*dont ajoutés : 0.30 g*)

Glucides : 21.67 g (*dont sucres : 4.19 g*)

P / L : 3.28

Energie : 113.55 Kcal

474.65 Kj

Calcium : 14.69 mg

Sel : 236.32 mg

Allergènes :

- *Présence : gluten, oeufs.*

- *Trace : aucun*