

Flan vanille

Difficulté : 

Bio : 

Local : 

Temps : 

Label : 

Fait maison : 

pour 10 convives Adolescents - 72 gr.



Ingrédients

	Quantité
- Oeuf frais BIO brut	1.600 <i>pièce</i>
- Lait demi-écrémé brut	0.250 <i>litre</i>
- Crème UHT 35% brut	0.250 <i>litre</i>
- Sucre de canne blond BIO déshydraté	0.090 <i>kg</i>
- Féculé de maïs BIO déshydraté	0.050 <i>kg</i>
- Extrait de vanille	0.008 <i>litre</i>

Progression de la recette

- Réaliser les préparations préliminaires et pesées;
- Chauffer le lait et la crème au four vapeur, garder 1/4 du lait froid;
- Blanchir les œufs avec le sucre, ajouter la vanille et la féculé et le 1/4 de lait froid;
- Verser sur le lait chaud dans un rondau, faire bouillir pendant 1 minutes;
- Débarrasser en plaques gastro GN 1/1 avec papier cuisson, 1 plaque pour 40 portions;
- Passer en cellule de refroidissement;
- Cuire à 210°C en air pulsé pendant vingt minutes et refroidir;
- Couper le flan vanille et disposer en assiette.

Grammage portion (1 pers.) : 72 g

Coût portion (1 pers.) : 0.18 €

Valeurs nutritionnelles :

Protéines : 2.81 g

Lipides : 9.97 g (*dont ajoutés : 5.96 g*)

Glucides : 14.95 g (*dont sucres : 10.54 g*)

P / L : 0.28

Energie : 160.72 Kcal

671.80 Kj

Calcium : 65.05 mg

Sel : 67.95 mg

Données environnementales :

Facteur environnemental :

0.00 mPt/kg

Indice carbone :

0.08 kg CO2 eq/kg

Allergènes :

- Présence : oeufs, lait.

- Trace : gluten.