

moelleux courgette chocolat

Difficulté : 

Bio : 

Local : 

Temps : 

Label : 

Fait maison : 

pour 100 convives Adolescents - 71 gr.



Ingrédients

Quantité

- Oeuf frais <i>brut</i>	30.000	<i>piece</i>
- Courgette <i>brut</i>	2.000	<i>kg</i>
- Chocolat noir <i>déshydraté</i>	2.000	<i>kg</i>
- Sucre poudre <i>déshydraté</i>	1.000	<i>kg</i>
- Farine de blé <i>déshydraté</i>	0.700	<i>kg</i>
- Levure chimique <i>déshydraté</i>	0.060	<i>kg</i>

Progression de la recette

- Blanchir les œufs et le sucre;
- laver, éplucher et râpées les courgettes;
- Ajouter le chocolat fondu, mélanger;
- Ajouter la farine et la levure, mélanger;
- mouler en godet alu environ 70 grammes par portions.
- Cuire a 180°C pendant 18 minutes;
- Prendre la température de fin de production et l'inscrire sur le planning;

Grammage portion (1 pers.) : 71 g

Coût portion (1 pers.) : 0.27 €

Valeurs nutritionnelles :

Protéines : 4.86 g

Lipides : 9.94 g (*dont ajoutés : 6.52 g*)

Glucides : 22.36 g (*dont sucres : 14.82 g*)

P / L : 0.49

Energie : 198.33 Kcal

829.03 Kj

Calcium : 15.49 mg

Sel : 46.24 mg

Données environnementales :

Facteur environnemental :

0.03 mPt/kg

Indice carbone :

0.39 kg CO2 eq/kg

Allergènes :

- Présence : gluten, oeufs.

- Trace : arachide, lait, coque.