

MOELLEUX CHOCOLAT & BUTTERNUT BIO

Cette recette vous est proposée par Jean-Jacques GUERRIER, chef à la cuisine centrale de Bruz.

Portions	Grammage portion	Saison
10 convives	94 g	Automne / hiver

INGRÉDIENTS

Oeuf frais entier *	u	5
Courge butternut brut *	kg	0.250
Chocolat noir	kg	0.150
Beurre	kg	0.130
Sucre de canne complet	kg	0.120
Farine de blé	kg	0.060
Cacao non sucré	kg	0.020
Cerneaux de noix (<i>option</i>)	kg	0.020
Poudre à lever	kg	0.010

VALEURS NUTRITIONNELLES

Protéines : 5.77 g
 Lipides : 8.74 g (dont ajoutés 3.61 g)
 Glucides : 25.15 g (dont sucres 17.97 g)
 Energie : 202.32 kcal
 Calcium : 61.97 mg
 Sel : 86.61 mg

ALLERGÈNES

Présence : gluten, oeufs
 Traces : soja, lait, coque

MODE OPÉRATOIRE

Eplucher et cuire la courge butternut à la vapeur et dessécher.

Faire fondre le chocolat.
 Au cutter, mixer la courge et ajouter le chocolat fondu et le beurre.

Au batteur, blanchir les oeufs et le sucre.

Ajouter le reste des ingrédients, sauf les cerneaux de noix.

Mélanger.

Mouler sur papier cuisson en GN 1/1 4kg par plaque, four pâtisserie.

Déposer les cerneaux de noix sur la pâte (*option*).

Cuire 45 min min dans un four à 170 degrés.

**Ces produits sont facilement trouvables en local, pensez à nos producteurs !*