

Fiche technique

GÂTEAU AUX LENTILLES CORAIL BIO (SEMAINE DES LÉGUMINEUSES)



Description

Famille	DESSERTS
Sous-famille	PÂTISSERIES ET GLA
Atelier	PÂTISSERIE
Type	DESSERT
Prix de revient (HT)	0.341 €



Ingrédients (pour 100 parts)

Qté U PU HT

FARINE DE RIZ COMPLET	0.6	KG	3.59
HUILE D'OLIVE (1ERE PRESSION A FROID) 1 LITRE BIO	0.3	L	10.58
LENTILLES CORAIL	1.5	KG	2.75
NOIX DE COCO RAPEE	0.6	KG	3.46
OEUF BIO	50	U	0.38
SUCRE DE CANNE BLOND	1.2	KG	2.99

Nombre d'ingrédients : 6

Allergènes

Phases de fabrication

Cuire les lentilles corail BIO dans de l'eau non salée et bien égoutter, puis réduire en purée fine

Séparer les blancs des jaunes d'œufs BIO

Blanchir les jaunes avec la moitié du sucre BIO

monter les blancs en neige et serrer avec le reste du sucre

Mélanger les jaunes blanchis avec la purée de lentilles corail

Puis ajouter aux jaunes la noix de coco râpée BIO, la farine de riz BIO et l'huile d'olive BIO

Finir par incorporer à ce mélange les blancs d'œufs en neige

Répartir le mélange dans des plats chemisés avec du papier cuisson, ou dans des ramequins individuels graissés,

Cuire au four à 150°C pendant 30 à 40 minutes

(vérifier la cuisson en piquant le gâteau avec la pointe d'un couteau, qui doit ressortir sec)