

Fondant de mangue



GRAMMAGE DU GEMRCN

Fiche Aidomenu n°10006

Ingrédients pour 100 13/15 ans

	Quantité	PU	Total
Mangue cube sg 1 kg	6,700 KG	5,20	34,84
Eau	3,100 LT	-	-
Fécule de pomme de terre 250 g	0,320 KG	5,00	1,60
Sucre semoule sac 1 kg	0,250 KG	0,69	0,17
Gélatine feuille 1 kg	0,100 KG	18,43	1,84
Crème sucrée vanillée UHT brique 1 lt	2,500 LT	2,73	6,83

Progression

- Dégeler les cubes de mangue en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Ramollir la gélatine dans un peu d'eau froide.
- Incorporer en tamisant et en remuant énergiquement au fouet la fécule de pomme de terre à la quantité d'eau tiède nécessaire. Porter à ébullition, cuire 5 minutes à feu doux en remuant constamment. Ajouter le sucre puis la gélatine préalablement égouttée. Bien mélanger, refroidir.
- Monter la crème en chantilly, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mixer la moitié des cubes de mangue. Incorporer la chantilly à la purée de mangue, puis la préparation à base de fécule de pomme de terre. Mélanger, dresser dans des coupes, décorer de morceaux de mangue. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

Coût portion 130 g = 0,453 €

Valeurs nutritionnelles

Kcalories : 146
Kjoules : 611

Protéines : 2,5 g
Glucides : 17,3 g
dont sucres : 12,6 g
Matières grasses : 13,6 g