

RECETTE

PATE A BEIGNETS SUCRES

Famille Recette

Pâtisseries

Proposée par :

Joë

Ingrédients

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids **CRU** !

		Famille	Poids/Gr	Liqu./Ml	CàS	CàKf	Unité
1	Farine T65	FEC	125				
2	Œuf	VPO					1
3	Lait	PLF		100			
4	Beurre Fondu	MG	15				
5	Sachet de Sucre Vanillé	PS					1
6	Sachet de Levure	Assais.					1/2
7	Sucre en Poudre	PS	100				
8	Eau	Assais.		100			
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

(CàS = Cuillère à Soupe / CàKf = Cuillère à Café)

[Consulter le fichier Equivalences](#)

Savoir-Faire

Pour beignets de fruits : mélanger la farine, la levure, ajouter le lait froid, le sucre, le sachet de sucre vanillé et le jaune d'œuf. Mélanger en ajoutant l'eau et le beurre fondu. Monter le blanc en neige, l'incorporer délicatement à la pâte.

Coup de Patte du Chef

Conseils Diététiciennes pour 1 repas :

	Bleu	Vert	Rouge	Jaune	Famille
Féculents	100 g	100 g	150 g	200 g	FEC
Viande, Poisson, Œuf	100 g	100 g	100 g	100 g	VPO
Légumes Verts	100 à 200 g pour le repas complet				LV
Produits Laitiers, Fromage	env. 25 cl Lait = 1 Yaourt = 100 g Fromage Blanc = 30 g Fromage				PLF
Matière Grasse	1 CàS Huile = 1 CàS Crème = 1 CàKf Beurre (1,5 pour les Hommes)				MG
Fruits	1	1	1	1	FRU
Produit Sucré	Occasionnellement et avec Modération en Quantité et Fréquence				PS

Les quantités ci-dessus n'indiquent pas de doses "limites" mais des doses "repères" pouvant être augmentées ou diminuées, chacun devant adapter les quantités en fonction des autres plats composant le repas et au moment de la consommation, en fonction des sensations alimentaires de faim et de rassasiement.