

FICHE DE RECETTE

Pain à la citrouille

Type de recette	
Nombre de portions	10
Temps de préparation	30MIN+2h30 + 30 MIN
Prix / Portion (HT) :	0,10

INGREDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ
Purée de butternut		
Butternut	kg	0,25
Farine	kg	0,2
Eau	L	0,1
Levure fraîche	Kg	0,01
Miel	Kg	0,01
Romarin frais	Kg	0,001
Sel	g	0,015

Laver et couper la citrouille en cubes, cuire à la vapeur, passer au passe vite

Diluer la levure avec de l'eau tiède, ajouter le miel

Mélanger la farine avec la levure - ajouter le sel et le romarin - pâte homogène - 10 min

Laisser reposer 1h30

Dégazer la pâte, la mettre dans un moule - repos 1h

Cuire 30 min dans un four préchauffé à 200°C

Les "+++" pour la durabilité

Utilisation de légumes de saison, bonne transition vers les plats végés.

Peu de déchets, utilisation d'ingrédients bio.



2,16	0,054
1,41	0,0282
0	0
5,91	0,00591
7,52	0,00752
59,6	0,00596
1	0,0015