

MADELEINE SALÉE ET PROTÉINÉE



Recette de madeleines salées savoureuses et source de protéines



Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Énergie	1408 Kj
	361 Kcal
Matières grasses	25,9 g
dont acides gras saturés	4,2 g
Glucides	20,7 g
dont sucres	2,2 g
Protéines	10,8 g
Sel	1,5 g
Fibres	1,0 g



Les valeurs nutritionnelles ont été calculées selon l'algorithme de 2024 et sans prendre en compte la valeur pondérale

LES INCONTOURNABLES AMI

MICRO PROTEIN P11 – HI FOOD

Protéine de pois jaune

- Apport en protéines végétales permettant d'obtenir une recette source/riche en protéines
- Faible impact en bouche et sur la texture
- Conseil : hydrater davantage la pâte en ajoutant environ 1 g d'eau pour 1 g de MICRO PROTEIN P11

DEFENDA OX 3 MX (511) – BIONATH HEALTH

Solution antioxydante à base d'extraits de romarin

- Protection des matières grasses de l'oxydation (rancissement)
- Réduction de la décoloration (pigments naturels)
- Aucune off-note

MADELEINE SALÉE ET PROTÉINÉE



INGRÉDIENTS

INGRÉDIENTS	ORDRE	%
LAIT EN POUDRE DEMI-ÉCREMÉ	A	2,00
FARINE DE BLÉ T55	A	17,10
SEL	A	1,00
POUDRE A LEVER - BOESON PREMIUM PP - CSM	A	1,80
LAMEMUL® K 2000 K RS - BASF	A	1,00
MICRO PROTEIN P11 - HI-FOOD	A	5,30
AMIDON DE MAÏS	A	0,50
DEFENDA OX 3 MX (511) - BIONATH HEALTH	A	0,40
GLYCERINE 99.5% AMI PALM FREE - AMI	B	6,00
EAU	B	7,00
ŒUF ENTIER PASTEURISÉ	B	23,00
HUILE DE COLZA	C	20,20
PARMIGIANO REGGIANO RÂPÉ	D	3,00
PURÉE DE TOMATES	D	3,50
HERBES DE PROVENCE SÉCHÉES	D	0,40
SAUCE PESTO ROSSO	D	7,80



PRÉPARATION

- 1 - Mélanger les ingrédients secs (A) dans le bol du robot pâtissier équipé du fouet.
- 2 - Ajouter les œufs, l'eau, la glycérine (B) et mélanger à petite vitesse pendant 2 min. Racler le bol à l'aide d'une spatule. Continuer de mélanger à vitesse moyenne pendant 2 min.
- 3 - Ajouter l'huile (C) progressivement avec le reste des ingrédients dans le bol à vitesse moyenne. Continuer de mélanger l'appareil à vitesse moyenne pendant 4 min.
- 4 - Ajouter le pesto, les herbes, la purée de tomate et le parmigiano reggiano (D) à la préparation. Mélanger à petite vitesse pendant 2 min.
- 5 - Laisser reposer la pâte 15 min à température ambiante.
- 6 - Appliquer un spray anti adhésif TRENOL sur les moules à mini madeleines.
- 7 - Déposer la pâte dans les moules (7 g de pâte par empreinte).
- 8- Cuire au four ventilé les mini madeleines pendant 9 min à 180°C, ours ouvert.