BVP.87.26.E22

PANCAKE PROTÉINÉ ET RÉDUIT EN ŒUF

Des pancakes revisités : moins d'œufs pour alléger le coût et l'empreinte carbone, une source de protéines de qualité, pour un plaisir à la fois gourmand et responsable.



Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Énergie	1033 KJ 246 Kcal
Matières grasses	10,5 g
dont acides gras saturés	2,0 g
Glucides	29,7 g
dont sucres	7,4 g
Protéines	7,6 g
Sel	1,0 g
Fibres	1,1 g

NUTRI-SCORE A B C D E

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

LES INCONTOURNABLES AMI

MICRO PROTEIN P – HI FOOD

Protéine de pois jaune

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

EGG 'N EASY CL - CSM

Prémix permettant la réduction en œuf entier

- Solution clean label
- Réduction des coûts et de l'empreinte carbone
- Dosage à 25 % sur la quantité d'œuf :

100 g d'œuf entier liquide = 25 g de EGG 'N EASY CL + 75 g d' eau

AMI INGRÉDIENTS

BVP.87.26.E22

PANCAKE PROTÉINÉ ET RÉDUIT EN ŒUF

INGRÉDIENTS

INGRÉDIENTS	ORDRE	%
FARINE DE BLÉ	A	30,01%
SUCRE EN POUDRE	A	5,00%
BOESON 100 - CSM	**A**	**1,37%**
SEL	A	0,20%
MICRO PROTEIN P – HI FOOD	**A**	**2,46%**
EGG'N EASY CL - CSM	**A**	**1,06%**
ŒUF ENTIER	B	12,75%
LAIT DEMI-ÉCRÉMÉ	B	35,48%
HUILE DE TOURNESOL	B	8,08%
EAU	B	3,19%
ARÔME NATUREL DE VANILLE	B	0,40%

Source de Protéines

12,4 kcals apportées par les protéines dans la recette

PRÉPARATION

1 - Mettre tous les ingrédients secs (A) dans le bol du batteur.

2 - Peser les ingrédients liquides (B) ensemble puis les ajouter progressivement aux ingrédients secs, en mélangeant à petite vitesse.

3 – Continuer de mélanger pendant 2 minutes à petite vitesse jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

4 - Cuire dans une poêle à feu doux, 1 minute de chaque côté, avec couvercle.

AMI INGRÉDIENTS