

COOKIES AUX HARICOTS BLANCS ET PÉPITES DE CHOCOLAT

Il s'agit de reprendre une recette classique de cookies et de la revisiter en créant une variante avec une purée de haricots blancs, qui apporte souplesse et onctuosité à la pâte.

DENRÉES POUR 100 CONVIVES	UNITÉS	QTÉ enfant	QTÉ adolescent / adulte
ÉLÉMENTS DE BASE			
- haricots blancs appertisés	kg	1	2
- farine semi-complète	kg	1,25	2,5
- beurre	kg	1,1	2,2
- sirop d'agave	kg	1,5	3
- poudre à lever	kg	0,0175	0,035
- pépites de chocolat	kg	0,250	0,5
- sel	kg	0,05	0,05
- beurre (pour les plaques)		PM	PM
DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION : 35 MIN			
DURÉE MOYENNE DE CUISSON : 7 À 12 MIN			

VALEURS NUTRITIONNELLES			
	pour 100 g	par portion (53 g) enfant	par portion (106 g) adolescent / adulte
Énergie	364 kcal 1 523 kJ	193 kcal 808 kJ	386 kcal 1 615 kJ
Protéines	3,77 g	2,00 g	4,00 g
Matières grasses	18,93 g	10,04 g	20,07 g
Glucides	43,70 g	23,17 g	46,34 g
Rapport P/L	0,20		



COÛT MOYEN PAR PORTION DE 53 G
0,29 € HT



COÛT MOYEN PAR PORTION DE 106 G
0,58 € HT



MATÉRIEL

- mixeur / cutter
- cuve de batteur
- spatule
- plaque de pâtisserie
- papier cuisson



TECHNIQUE DE RÉALISATION

1. Mettre en place le poste de travail

Vérifier les pesées et les denrées, sélectionner le matériel. Désinfecter le matériel et le poste de travail suivant les protocoles.

2. Préparations préliminaires

Rincer et égoutter les haricots blancs.

Beurrer légèrement les plaques de pâtisserie et faire adhérer le papier cuisson sur les plaques beurrées.

Préchauffer le four à 180°C.

3. Confectionner la pâte à cookies

Au mixeur, réduire en purée les haricots blancs pour obtenir une purée bien lisse.

Ajouter le beurre, le sirop d'agave, la farine, la poudre à lever et le sel.

Débarrasser dans une cuve de batteur et ajouter les pépites de chocolat. Mélanger délicatement.

4. Façonner les cookies

Former des petites boules de pâte et les disposer sur les plaques à pâtisserie recouvertes de papier cuisson.

5. Cuire les cookies

Cuire pendant 7 à 12 minutes selon la taille des cookies.

6. Dresser et servir

Débarrasser les cookies.

Laisser refroidir.

Dresser.

Fiche technique digitale personnalisable

<https://bpi.easillys.net/>

