

Quand le gluten peut être remplacé par des légumes!

GÂTEAU AU CHOCOLAT AUX HARICOTS ROUGES



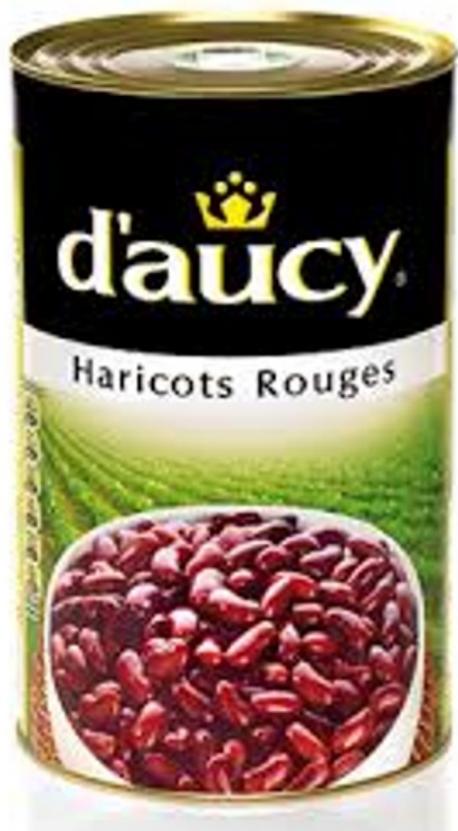
Quand le gluten peut être remplacé par des légumes!

Fiche technique: UPPIA

Vendredi 14 avril 2016

Comment valoriser les légumes en boîte?

Un gâteau au chocolat aux Haricots Rouges



= ?

Quand le gluten peut être remplacé par des légumes!

*Comment réaliser un gâteau au chocolat **SANS**:*



Gluten

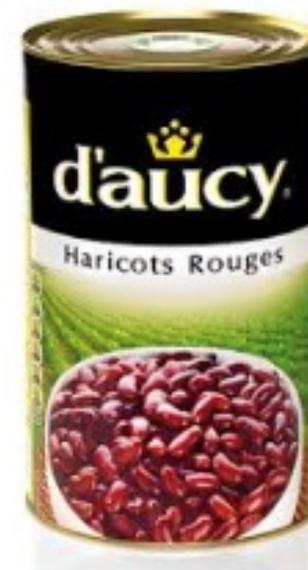


Matière Grasse



Lactose

Remplacer la farine par des haricots rouges:



Quand le gluten peut être remplacé par des légumes!

Valeur énergétique de la farine pour 100 grs

▶ **Valeur énergétique** : 336 Cal ⓘ

▶ **Eau** : 13.9 g

▶ **Protéines** : 11.7 g

▶ **Lipides** : 0.8 g

dont **Acides Gras Saturés** : 0.16 g

▶ **Glucides** : 69.3 g

dont **Amidon** : 55.1 g

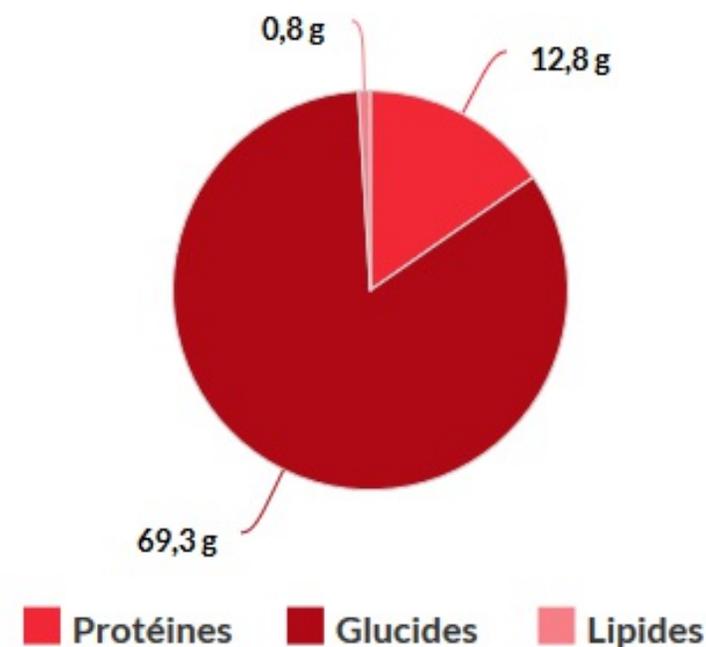
dont **Sucres totaux** : 1.82 g

▶ **Fibres alimentaires** : 3.9 g

▶ **Sel** : 0.01 g

Farine de blé tendre ou froment T55 (pour pains) : teneur en protéines, glucides et lipides

Teneur pour 100 grammes (source : JDF d'après Anses)



Lien : [site i-dietetique.com](http://site-i-dietetique.com)



web

Quand le gluten peut être remplacé par des légumes!

Valeur énergétique des haricots rouges pour 100 grs

<i>Valeurs énergétiques pour 100 g de produit</i>	
<i>139 KJ</i>	<i>33,1 Kcal</i>
<i>Valeurs nutritionnelles pour 100 g de produit</i>	
<i>Protéines</i>	<i>2,5 g</i>
<i>Glucides</i> <i>dont sucres</i>	<i>3,2 g</i> <i>1,5 g</i>
<i>Lipides</i> <i>dont acides gras saturés</i>	<i>0,5 g</i> <i>0 g</i>
<i>Fibres alimentaires</i>	<i>2,9 g</i>
<i>Sodium</i>	<i>0,2 g</i>



Quand le gluten peut être remplacé par des légumes!

La réglementation sur les produits allergènes

Liste des allergènes	Exclusions
Céréales contenant du gluten (blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs souches hybridées) et produits à base de ces céréales	<ul style="list-style-type: none">• Sirops de glucose à base de blé, y compris le dextrose• Maltodextrines à base de blé• Sirops de glucose à base d'orge• Céréales utilisées pour la fabrication de distillats ou d'alcool éthylique d'origine agricole pour les boissons spiritueuses et d'autres boissons alcooliques.
Crustacés et produits à base de crustacés	
Oeufs et produits à base d'oeufs	
Poissons et produits à base de poissons	Gélatine de poisson utilisée comme support pour les préparations de vitamines ou de caroténoïdes ou ichtyocolle utilisée comme agent de clarification dans la bière et le vin



Quand le gluten peut être remplacé par des légumes!

La réglementation sur les produits allergènes

Liste des allergènes	Exclusions
Arachides et produits à base d'arachides	
Soja et produits à base de soja	<ul style="list-style-type: none">• Huile et la graisse de soja entièrement raffinées• Tocophérols mixtes naturels• Phytostérols et esters de phytostérol dérivés d'huiles végétales de soja• Ester de stanol végétal produit à partir de stérols dérivés d'huiles végétales de soja
Lait et produits à base de lait (y compris de lactose)	<ul style="list-style-type: none">• Lactosérum utilisé pour la fabrication de distillats ou alcool éthylique d'origine agricole pour les boissons spiritueuses et d'autres boissons alcooliques• Lactitol



Quand le gluten peut être remplacé par des légumes!

La réglementation sur les produits allergènes

Liste des allergènes	Exclusions
Fruits à coques (amandes, noisettes, noix, noix de : cajou, pécan, macadamia, du Brésil, du Queensland, pistaches) et produits à base de ces fruits)	Fruits à coque utilisés pour la fabrication de distillats ou d'alcool éthylique d'origine agricole pour les boissons spiritueuses et d'autres boissons alcooliques.
Céleri et produits à base de céleri	
Moutarde et produits à base de moutarde	
Graines de sésame et produits à base de graines de sésame	
Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l (exprimés en SO ₂)	
Lupin et produits à base de lupin	
Mollusques et produits à base de mollusques	

Quand le gluten peut être remplacé par des légumes!

La réglementation sur les produits allergènes

L'ingrédient doit figurer sur l'étiquetage dans la liste des ingrédients de la denrée par une référence claire au nom de l'allergène.

Par exemple:

Si la recette d'une denrée met en œuvre de la **lécithine issue de soja en tant qu'émulsifiant**, celle-ci devra être mentionnée en tant que telle dans la liste des ingrédients : *"émulsifiant : lécithine de soja"*, et non *"émulsifiant : lécithine"* ou *"émulsifiant : E322"*.

Références réglementaires :

- Décret n° 2008-1153 du 7 novembre 2008 modifiant l'annexe IV mentionnée à l'article R. 112-16-1 du code de la consommation, concernant la liste des ingrédients allergènes majeurs devant figurer sur l'étiquetage des denrées alimentaires. Article
- R-112-16-1 du code de la consommation, concernant la liste des ingrédients allergènes devant figurer sur l'étiquetage des denrées alimentaires.

D'après le site de l'AFPRAL



web

Quand le gluten peut être remplacé par des légumes!

Fiche technique de fabrication



CENTRE DE RESSOURCES NATIONALES

Hôtellerie Restauration



Appellation: Brownie au chocolat sans gluten aux haricots rouges		Date création	pour	Type	Auteur					
			8 cts							
Descriptif: Brownie sans gluten ni lactose ni matière grasse, aux haricots rouges. L'archétype du gâteau au chocolat, parfumé et moelleux, léger et dense à la fois.										
Apport nutritionnel:	<u>Coût matières total HT</u>									
	<u>Coeff multiplicateur</u>									
	<u>Prix de vente / Portion HT</u>									
TECHNIQUES		DENRÉES					valorisation			
	NATURE	U	1	2	3	4	5	Total	PUHT	PTHT
1- Mixer tous les ingrédients au blender jusqu'à obtention d'un mélange homogène.	B.O.F Œufs	pce	3,000					3,000		
2- Ajouter les noix concassées et les pépites de chocolat,	Fruits Légumes Haricots rouges en boîte	kg	0,250					0,250		
3- Verser dans un moule chemisé										
4- Enfourner à 180°C 30 minutes	Banane	pce	0,500					0,500		
5- Laisser refroidir et démouler	Économat Levure chimique	kg	0,005					0,005		
	Sel	kg	0,005					0,005		
	Sucre roux	kg	0,050					0,050		
	cacao	kg	0,040					0,040		
	Café soluble	kg	0,010					0,010		
	Noix de pécan	kg	0,050							
	Pépites de chocolat									
Dressage:		Total denrées:								
		Assaisonnement 2%:								
		Coût matières total:								

Quand le gluten peut être remplacé par des légumes!

Matériel



Petit matériel :

- Corne
- Maryse