

Pain au citron



Rendement de la recette	Portion	Méthode de cuisson	Température de cuisson	Temps de cuisson
5 pains (50 portions)	1 portion (85g)	Faire cuire et refroidir	Point critique de maîtrise – maintenir à une température de 350 °F/176 °C	35-45 minutes

Quantité d'ingrédients (métrique)	Mesures en tasses/pelles	Liste des ingrédients
500 g	2 ½ tasses	Lentilles rouges
130 g	⅔ tasse	Sucre blanc
2.25 Kg	15 tasses	Mélange pour muffins à l'avoine
750 mL	3 tasses	Yogourt grec
500 mL	2 tasses	Jus de citron
150 ml	⅔ tasse	Extrait de citron
90 g	½ tasse	Cassonade
10	10	Œufs
Coulis de fruits rouges		
550 g	3 ½ tasses	Bleuets
60 mL	2 cuillères à table	Jus de citron
85 g	¼ tasse	Sucre
15 g	2 cuillères à table	Amidon de maïs
Solution de gélatine		
200 g	¾ tasse	Gélatine sèche
1.5 L	6 tasses	Eau
12.5 L	50 tasses	Lait entier

Haché et humide		
50 tranches	50 tranches	Pain au citron
6 L	24 tasses	Solution de gélatine
Purée		
50 tranches	50 tranches	Pain au citron
1.5 L	6 tasses	Yogourt grec nature
3 L	12 tasses	Lait entier

Étape de préparation	Directives
1.	*SE LAVER LES MAINS avant de commencer la préparation et DÉINFECTER les surfaces et le matériel.
2.	2 jours avant la cuisson : 1. Faire tremper les lentilles toute la nuit, remplir d'eau jusqu'à ce que toutes les lentilles soient couvertes.
3.	Le jour précédant la cuisson : <ul style="list-style-type: none"> • Rincer les lentilles à l'eau fraîche avant de les faire bouillir pour éliminer les miettes. • Cuisson des lentilles : Mélanger les lentilles sèches, le sucre blanc et suffisamment d'eau (3-4 fois la quantité de lentilles) dans une casserole pour faire bouillir. Veiller à utiliser une casserole suffisamment grande, car les lentilles tripleront de volume. • Porter à ébullition à feu moyen-élevé, réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à ce qu'elles soient tendres, mais pas trop cuites, soit environ 15-20 minutes. • Retirer les lentilles du feu, les égoutter dans une passoire fine et les laisser sécher sur une plaque jusqu'à ce qu'elles aient une consistance grumeleuse ressemblant à de la purée de bananes. Réduire en purée dans un robot culinaire. Garder au frais à 40 °F/4 °C, jusqu'à ce que vous en ayez besoin.
4.	Préchauffer le four à 350 °F/176 °C. Préparer 5 moules à pain graissés et enfarinés.
5.	Mélanger le mélange de muffins à l'avoine avec la purée de lentilles, les œufs, la cassonade, le yogourt, le jus de citron et l'extrait de citron. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
6.	Transférer la pâte dans le moule préparé et faire cuire pendant 40 à 50 minutes, ou jusqu'à ce qu'un couteau d'office inséré au centre ressorte propre. Vérifier

	après 30 minutes et couvrir d'une feuille d'aluminium si le brunissement est trop rapide.
7.	Retirer du four et faire refroidir avant de couper en tranches.
	PRÉPARATION HACHÉE ET HUMIDE
1.	Émietter le pain préparé dans le robot culinaire en particules de 4 mm.
2.	Déposer sans tasser dans un moule carré en silicone.
3.	Ajouter 120 ml de la solution de gélatine préparée.
4.	Réfrigérer pendant de 2 à 3 heures ou jusqu'à ce que le tout soit pris. Une nuit au réfrigérateur est la meilleure option.
5.	Dresser le pain et garnir de coulis de baies.
	SOLUTION DE GÉLATINE
1.	Saupoudrer la gélatine sur l'eau. Laisser reposer pendant 5 minutes. Ajouter le lait échaudé et mélanger jusqu'à ce que la gélatine soit dissoute. Laisser refroidir pendant 5 minutes avant de l'utiliser.
	PRÉPARATION EN PURÉE
1.	Ajouter le pain préparé avec le yogourt grec et le lait dans le mélangeur ou le robot culinaire. Mélanger jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
2.	Placer le moule carré ouvert sur une assiette et ajouter la purée de pain.
3.	Retirer le moule et servir avec le coulis de baies.
	COULIS DE FRUITS ROUGES
1.	Placer tous les ingrédients dans une marmite à sauce et les mélanger. Laisser mijoter à feu moyen-doux pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que la quantité de liquide ait été réduite de moitié. Retirer et laisser refroidir avant de l'utiliser. Réduire en purée jusqu'à obtention d'une texture lisse.

Valeurs nutritives

Régulier

Calories : ~ 300 kcal

Protéines : 5+ g

Haché et purée

Calories : ~ 350 kcal

Protéines : 10+ g

Remarque : La composition nutritionnelle fournie est approximative et peut varier selon les ingrédients utilisés et la quantité préparée. Les valeurs de la composition nutritionnelle ont été obtenues à l'aide de Synergy Tech Suite et arrondies aux 50 kcal les plus proches pour les calories et aux 10 mg les plus proches pour le sodium.