

Parfait à l'avoine et aux baies



Nombre de portions	Taille des portions	Méthode de cuisson	Température de cuisson	Temps de cuisson
50 Portions	80 g	Mélange et réfrigération	350 °F (176 °C)	15 minutes

Quantité d'ingrédients (Métrique)	Mesures en tasses/cuillères	Ingrédients du Crumble
112 g	¾ tasse	Coeurs de chanvre
180 g	1 ⅔ tasses	Flocons d'avoine (à cuisson rapide)
70 mL	⅓ tasse	Beurre non salé
100 g	½ tasse	Cassonade
3 g	¾ c. à thé	Sel de table
27g	3 c. à soupe	Cannelle moulue
		Ingrédients du Pouding
328 g	2 ⅛ tasses	Préparation pour pouding instantané à la vanille
1 ⅝ L	6 ½ tasses	Lait écrémé
		Des Fruits
1 kg	8 tasses	Framboises fraîches ou surgelés
		Garniture à la crème fouettée
780 mL	3 ⅛ tasses	Crème à fouetter 35 % de matières grasses
190 mL	⅞ tasse	Yogourt grec nature
70 g	⅓ tasse	Cassonade
		Garnir
7 g	1 c. à soupe	Poudre de cacao non sucré

Étape de Préparation	Instructions
1.	*Se laver les mains avant de commencer à cuisiner et désinfecter les surfaces et l'équipement. Préchauffer le four.
2.	Dans un grand bol, mélanger les graines de chanvre décortiquées, les flocons d'avoine, le beurre, la cassonade, le sel et la cannelle jusqu'à l'obtention d'une texture grumeleuse.
3.	Étendre sur une plaque de cuisson tapissée de papier sulfurisé. Enfourner pendant 10 minutes. Retirer du four et laisser refroidir sur une grille.
4.	Mélanger la préparation pour pouding et le lait selon les instructions du fabricant. Couvrir et mettre au réfrigérateur. Conserver à une température inférieure à 40 °F (4 °C).
5.	Fouetter la crème à haute vitesse à l'aide d'un batteur jusqu'à l'obtention d'une crème fouettée. Ajouter le yogourt et la cassonade. Mélanger délicatement avec une spatule jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Couvrir et mettre au réfrigérateur. Conserver à une température inférieure à 40 °F (4 °C).
6.	Pour le service : mettre le 3/4 de la préparation cuite dans un plat de restauration et la compacter en appliquant une pression. Garnir de couches de pouding, de framboises et de crème fouettée.
7.	Saupoudrer de poudre de cacao et du 1/4 de préparation cuite restant. Couvrir et mettre au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.
8.	Autres suggestions de service: Le crumble peut également être servi en granola avec du yogourt au petit-déjeuner ou avec une glace ou une crème anglaise pour le dessert.

Valeurs nutritives

Calories : ~100 kcal

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.