

Parfait aux petits fruits et biscuits à l'avoine

Nombre de portions	50
Taille des portions	100 g
Méthode de cuisson	Mélange et réfrigération
Température de cuisson	350 °F (176 °C)
Temps de cuisson	15 minutes
Quantité d'ingrédients	Nom de l'ingrédient
112 g	Graines de chanvre décortiquées
390 ml	Flocons d'avoine (gros)
203 g	Beurre non salé
390 ml	Cassonade
3/4 c. à thé	Sel de table
46 ml	Cannelle moulue
328 g	Préparation pour pouding instantané à la vanille
1 5/8 L	Lait écrémé
781 ml	Crème à fouetter 35 % de matières grasses
187 ml	Yogourt grec nature
93 ml	Cassonade
1 kg	Framboises fraîches
15 ml	Poudre de cacao non sucré

Information à propos de l'étape de préparation

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.	Point critique – Réchauffage : réchauffer l'aliment jusqu'à ce qu'il maintienne une température d'au moins 165 °F (74 °C) pendant 15 secondes; cette opération doit être effectuée en moins de 2 heures (une seule fois).

Valeur nutritive pour une portion (100 g)

Calories: 234 kcal

Protéines: 5 g

Glucides: 28 g

Vitamine C: 5 mg