Fiche technique TOP CHEF

Grand vizir d'épinards

Ingrédients et quantités . 4 œufs . 1 verre de sucre en poudre . 1/2 verre de thé d'épinards frais . 1/2 verre de thé d'épinards frais . 1/2 verre de thé d'épinards frais . 1/2 verre de thé d'eau chaude . 1 sachet de levure . 1 sachet de sucre vanilé . 1 sachet de noisette . 1 pot de speculoos à tartiner . 1 huile de noisette . 1 pot de speculoos à tartiner . Liqueur de noix de coco Matériels . 2 grands bols . 3 verres . mixcur . 1 tôle à patisserie . 1 cuillère en bois . 2 cuillères à soupe . 2 feuilles de papier cuisson . 2 assiettes Vocabulaire, budget & petites histoires	. 4 œuís . 1 verre de sucre en poudre . 1/2 verre de thé d'épinards frais . 1/2 verre de thé d'eau chaude . 1/2 verre de thé d'eau chaude . 1 sachet de levure . 1 sachet de sucre vanillé . Huile de noisette Matériels 2 grands bols 3 verres mixeur . 1 tôle à patisserie . 2 cuillères à soupe . 2 feuilles de papier cuisson . 2 assiettes	Ourée totale :			
remplie de farine 1 verre de sucre en poudre 1/2 verre de thé d'épinards frais 1/2 verre de thé d'eau chaude 1 verre de lait froid 1 sachet de levure 1 sachet de sucre vanillé Huile de noisette Matériels 2 grands bols 3 verres 1 cuillère en bois 2 cuillères à soupe 2 feuilles de papier cuisson 2 assiettes	. 1 verre de sucre en poudre . 1 verre de thé d'épinards frais . 1/2 verre de thé d'épinards frais . 1/2 verre de thé d'eau chaude . 1 sachet de levure . 1 sachet de sucre vanillé . Huile de noisette Matériels - 2 grands bols - 3 verres - 1 cuillère en bois - 2 cuillères à soupe - 2 feuilles de papier cuisson - 2 assiettes		Ingrédients et qua	ntités	Remarque
. 1 verre de sucre en poudre . 1 pincée de sel . 1/2 verre de thé d'épinards frais . 1 paquet de crème fouettée . 1/2 verre de thé d'eau chaude . 1 verre de lait froid . 1 sachet de levure . Noix de coco . 1 sachet de sucre vanillé . Huile de noisette . Liqueur de noix de coco Matériels . 2 grands bols . batteur . 3 verres . mixeur . 1 tôle à patisserie . 1 cuillère en bois . 2 cuillères à soupe . 2 feuilles de papier cuisson . 2 assiettes	. 1 verre de sucre en poudre . 1 pincée de sel . 1/2 verre de thé d'épinards frais . 1 paquet de crème fouettée . 1/2 verre de thé d'eau chaude . 1 verre de lait froid . 1 sachet de levure . Noix de coco . 1 sachet de sucre vanillé . Huile de noisette Matériels Matériels 2 grands bols . batteur . 1 tôle à patisserie . 1 cuillère en bois . 2 cuillères à soupe . 2 feuilles de papier cuisson . 2 assiettes		• 4 œufs		
. 1/2 verre de thé d'épinards frais . 1 paquet de crème fouettée . 1/2 verre de thé d'eau chaude . 1 verre de lait froid . Noix de coco . 1 sachet de sucre vanillé . 1 pot de speculoos à tartiner . Huile de noisette . Liqueur de noix de coco . Liqueur de noix de coco . Matériels . 2 grands bols . batteur . 3 verres . mixeur . 1 tôle à patisserie . 1 cuillère en bois . 2 cuillères à soupe . 2 feuilles de papier cuisson . 2 assiettes . 2 assiettes	. 1/2 verre de thé d'epinards frais . 1 paquet de crème fouettée . 1/2 verre de thé d'eau chaude . 1 verre de lait froid . 1 sachet de levure . Noix de coco . 1 sachet de sucre vanillé . Huile de noisette Matériels Matériels 2 grands bols . batteur . 3 verres . mixeur . 1 tôle à patisserie . 1 cuillère en bois . 2 feuilles de papier cuisson . 2 assiettes	1	. 1 verre de sucre en poudre	-	
. 1 sachet de levure . 1 sachet de sucre vanillé . Huile de noisette . Liqueur de noix de coco Matériels . 2 grands bols . 3 verres . 1 cuillère en bois . 2 cuillères à soupe . 2 feuilles de papier cuisson . 2 assiettes	. 1 sachet de levure . 1 sachet de sucre vanilé . Huile de noisette Matériels Matériels 2 grands bols . batteur . mixeur . 1 tôle à patisserie . 1 cuillère en bois . 2 cuillères à soupe . 2 feuilles de papier cuisson . 2 assiettes	Ingrédients	• 1/2 verre de thé d'épinards frais	. 1 paquet de crème fouettée	
. 1 sachet de sucre vanillé . 1 pot de speculoos à tartiner . Liqueur de noix de coco Matériels . 2 grands bols . batteur . mixeur . 1 tôle à patisserie . 1 cuillère en bois	. 1 sachet de sucre vanillé . Huile de noisette Matériels 2 grands bols . 3 verres . 1 cuillère en bois . 2 cuillères à soupe . 2 feuilles de papier cuisson . 2 assiettes	. 1	• 1/2 verre de thé d'eau chaude	• 1 verre de lait froid	
Matériels 2 grands bols 3 verres 1 cuillère en bois 2 cuillères à soupe 2 feuilles de papier cuisson 2 assiettes	Matériels 2 grands bols 3 verres 1 cuillère en bois 2 cuillères à soupe 2 feuilles de papier cuisson 2 assiettes		• 1 sachet de levure	. Noix de coco	
Matériels 2 grands bols 3 verres in cuillère en bois 2 cuillères à soupe 2 feuilles de papier cuisson 2 assiettes	Matériels 2 grands bols 3 verres in cuillère en bois 2 cuillères à soupe 2 feuilles de papier cuisson 2 assiettes		• 1 sachet de sucre vanillé	. 1 pot de speculoos à tartiner	
2 grands bols 3 verres 1 cuillère en bois 2 cuillères à soupe 2 feuilles de papier cuisson 2 assiettes	2 grands bols 3 verres 1 cuillère en bois 2 cuillères à soupe 2 feuilles de papier cuisson 2 assiettes		Huile de noisette	• Liqueur de noix de coco	
3 verres mixeur 1 tôle à patisserie 2 cuillères à soupe 2 feuilles de papier cuisson 2 assiettes	3 verres mixeur 1 cuillère en bois 2 cuillères à soupe 2 feuilles de papier cuisson 2 assiettes		Matériels		
1 cuillère en bois 2 cuillères à soupe 2 feuilles de papier cuisson 2 assiettes	1 cuillère en bois 2 cuillères à soupe 2 feuilles de papier cuisson 2 assiettes	D	2 grands bols	batteur	
2 cuillère en bois 2 cuillères à soupe 2 feuilles de papier cuisson 2 assiettes	2 cuillère en bois 2 cuillères à soupe 2 feuilles de papier cuisson 2 assiettes		3 verres	mixeur	
2 cuillères à soupe 2 feuilles de papier cuisson 2 assiettes	2 cuillères à soupe 2 feuilles de papier cuisson 2 assiettes		4 910	1 tôle à patisserie	
2 feuilles de papier cuisson 2 assiettes	2 feuilles de papier cuisson 2 assiettes		· I cuillère en bois	•	
• 2 assiettes	• 2 assiettes		2 cuillères à soupe	•	
• 2 assiettes	• 2 assiettes		2 feuilles de papier cuisson	•	
Vocabulaire, budget & petites histoires	Vocabulaire, budget & petites histoires		•		
		V	ocabulaire, budget & pe	tites histoires	



Technique



- 1. Casser les jaunes d'œufs dans un bol et les blancs dans un autre.
- 2. Mélanger un peu le jaune d'œuf puis ajouter le sucre en poudre puis battre jusqu'à ce que ce soit de la crème.
- 3. Faire revenir au préalable les épinards avec de l'huile de noisette puis les mixer avec un peu d'eau chaude.
- 4. Après avoir mixé les épinards, mettre cette purée dans le mélange.
- 5. Mélanger doucement le tout puis ajouter la farine, le sachet de levure et le sachet de sucre vanillé puis battre le tout.
- 6. Ajouter une pincée de sel aux blancs d'œufs puis battre le tout jusqu'à ce que ce soit du blanc en neige.
- 7. Une fois le blanc d'œuf monté en neige, prendre une cuillère en bois et l'ajouter à la pâte puis mélanger le tout doucement avec la cuillère en bois.
- 8. Ajouter 2 gouttes de liqueur de noix de coco puis continuer à mélanger .
- 9. Mettre le tout au four à 180° pendant 20min.
- 10. Pendant ce temps, prendre un bol, mettre le paquet de crème fouettée et 1 verre de lait froid puis battre jusqu'à ce que cela prenne la forme d'une crème.
- 11. Ajouter 2 cuillères de spéculoos et battre à nouveau, puis mettre au réfrigérateur.
- 12. Une fois cuit, laisser refroidir le cake maximum 30min.
- 13. Une fois refroidi, couper le cake en bandes de 4cm, puis couper les bandes en deux.
- 14. Sortir la crème du réfrigérateur et l'étaler sur les bandes.
- 15. Séparer toutes les bandes puis les enrouler une par une.
- 16. Après avoir enroulé toutes les bandes, prendre une assiette et y mettre de la noix de coco.
- 17. Prendre un cake et plonger les 2 côtés dans la noix de coco. Recommencer de cette façon pour tous les cakes.
- 18. Pour la décoration, prendre un bout de papier cuisson et faire des formes en chocolat. Mettre ces formes au frigo.
- 19. Mettre les cakes dans une assiette et disposer les formes en chocolat sur les cakes.
- 20. Mettre le tout au réfrigérateur (si vous voulez le déguster le lendemain), sinon vous pouvez le déguster après avoir fini.

Bon Appétit

Source: illustrations, site: 123.rf.