

Plat - Hiver

## Far normand salé



## Ingrédients pour 100 Enfants

Pomme de terre fraîche	3,300	KG
Chou-fleur moyen frais	1,500	KG
 Camembert	3,000	UN
 Œuf entier liquide	0,650	LT
 Lait 1/2 écrémé UHT	1,300	LT
 Crème liquide 35 % UHT	0,850	LT
Noix de muscade moulue	0,002	KG
Sel fin	0,015	KG

Portion 71 g

Coût

Temps de préparation



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes de terre et les choux-fleurs. Emincer en tranches, débarrasser dans des gastronormes perforés. Cuire au four vapeur 5 à 7 minutes. Débarrasser dans des gastronormes pleins, réserver.
- Détailler les camemberts en petits morceaux. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Fouetter ensemble le lait, la crème, l'œuf entier liquide et la noix de muscade, assaisonner. Parsemer les morceaux de camembert sur les légumes, napper de l'appareil. Cuire au four (170/180 °C), 40 à 45 minutes. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	Sel	Calcium
123 kcal 510 kJ	5,2 g	7,7 g	4,6 g	7,3 g	0,4 g	75 mg

## Critère GEMRCN

- Aucun

## L'astuce

N'hésitez pas à remplacer le camembert par un fromage de votre région, ou par un fromage au goût moins prononcé.



# Comment lire et utiliser votre fiche recette :

**Allergènes**

Lait, Gluten, Fruits à coque, Œuf, Céleri, Soja, Moutarde, Sulfites

**Type de plat / période**  
 Entrée / Plat / Dessert  
 Automne / Hiver / Printemps - Eté



**Plat - Hiver**  
**Far normand salé** Enfant

**Ingrédients pour 100 Enfants**

- Pomme de terre fraîche 3,300 KG
- Chou-fleur moyen frais 1,500 KG
- Camembert 0,300 KG
- Œuf entier liquide 0,650 LT
- Lait 1/2 écrémé UHT 1,300 LT
- Crème liquide 35 % UHT 0,850 LT
- Noix de muscade moulue 0,002 KG
- Sel fin 0,015 KG

**Portion** 71 g  
**Coût** € € € €  
**Temps de préparation** L L L L

**VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G**

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AG*	Glucides	Sel	Calcium
123 kcal 510 kJ	5,2 g	7,7 g	4,6 g	7,3 g	0,4 g	75 mg

**Critère GEMRCN**  
 \* Aucun

**Détails de la recette :**  
 • Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes de terre et les choux-fleurs. Éplucher, débarrasser les légumes de leurs tiges et les faire cuire dans des gastronomes pleins, réserver.  
 • Détailler les camemberts en petits morceaux. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).  
 • Fouetter ensemble le lait, la crème, l'œuf entier liquide et la noix de muscade, assaisonner. Parsemer les morceaux de camembert sur les légumes, napper de l'appareil. Cuire au four (170/180 °C), 40 à 45 minutes. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

**L'astuce**  
 N'hésitez pas à remplacer le camembert par un fromage de votre région, ou par un fromage au goût moins prononcé.

**Interfel**

**Cible**  
 Enfant  
 (maternelle / primaire)  
 Ado (collège / lycée)

**Ingrédients**  
 pour 100 convives

**Déroulé**  
 de la recette

**Valeurs Nutritionnelles**  
 pour 100 g de produit fini

**L'astuce**  
 Proposition de variante de la recette

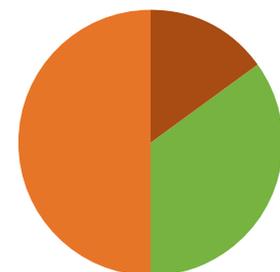
**Critères GEMRCN**  
 Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

**Temps de préparation**  
 L Très rapide  
 L L Rapide  
 L L L A anticiper

**Coût**  
 € Très bon marché  
 € € Bon marché  
 € € € Accessible

## Proposition de menu végétarien associé

- Far normand salé\*
  - Quenelles forestières
  - Blettes en persillade
  - Faisselle au coulis de framboise
  - Verrine kiwi-grenade
- \*Recette disponible sur Interfel.com



**Protéines 15,1 %**  
**Glucides 34,9 %**  
**Lipides 50,0 %**  
 Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas