

Plat - Hiver

Frittata aux légumes d'hiver



Ingrédients pour 100 Adolescents

○ Œuf entier liquide	9,300	LT
Eau	0,700	LT
Carotte fraîche	2,000	KG
Panais frais	2,000	KG
Navet long blanc frais	0,800	KG
Epinards frais	0,250	KG
🍷 Beurre doux	0,080	KG
Huile d'olive vierge extra	0,080	LT
Sel fin	0,035	KG
Poivre gris/noir moulu	0,010	KG

Portion **135 g**

Coût **€**

Temps de préparation **🕒**



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Emincer les épinards, réserver.

- Eplucher, détailler les carottes, les panais et les navets en bâtonnets, mélanger dans des gastronormes perforés. Cuire 8 minutes au four vapeur, puis rissoler 3 à 4 minutes dans le mélange de matières grasses frémissantes. Réserver au chaud (+ 63 °C).

- Battre l'œuf entier liquide en omelette en incorporant l'eau. Ajouter la poêlée de légumes et les épinards, assaisonner. Couler la préparation dans des gastronormes préalablement graissés et tapissés d'un papier sulfurisé. Couvrir, cuire au four 160/180 °C pendant 25 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

- Détailler la frittata en portions, dresser sur assiette au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
121 kcal 502 kJ	7,9 g	8,2 g	2,6 g	3,3 g	0,8 g	0,3 g	0,96

Critère GEMRCN

- Aucun (Préparation non concernée par le critère des plats protidiques < ou = à 1)

L'astuce

Les légumes peuvent être râpés plutôt qu'utilisés en bâtonnets, ce qui peut faciliter la consommation de ce plat auprès des adolescents.



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
Frittata aux légumes d'hiver

Ado

Ingrédients pour 100 Adolescents

Œuf entier liquide	9,300	LT
Eau	0,700	LT
Carotte fraîche	2,000	KG
Panais frais	0,250	KG
Navet long blanc frais	0,800	KG
Epinards frais	0,250	KG
Beurre doux	0,080	KG
Huile d'olive vierge extra	0,080	LT
Sel fin	0,035	KG
Poivre gris/noir moulu	0,010	KG

• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes - les épinards, réserver.

• Couper les carottes, les panais et les navets en bâtonnets, mélanger dans des gastronomes perforés. Cuire 8 minutes au four vapeur, puis rissoler 3 à 4 minutes dans le mélange de matières grasses frémissantes. Réserver au chaud (+ 63 °C).

• Battre l'œuf entier liquide en omelette en incorporant l'eau. Ajouter la poêlée de légumes et les épinards, assaisonner. Couler la préparation dans des gastronomes préalablement graissés et tapissés d'un papier sulfurisé. Couvrir, cuire au four 160/180 °C pendant 25 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

• Détailler la frittata en portions, dresser sur assiette au départ.

Portion **135 g**
Coût
Temps de préparation

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G							
Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
121 kcal 502 kJ	7,9 g	8,2 g	2,6 g	3,3 g	0,8 g	0,3 g	0,96

Critère GEMRCN
• Aucun (Préparation non concernée par le critère des plats protidiq... ou = à 1)



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

Ingrédients
pour 100 convives

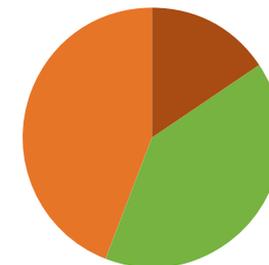
Déroulé
de la recette

Valeurs Nutritionnelles
pour 100 g de produit fini

Proposition de menu végétarien associé

- Pamplemousse rose
- Frittata aux légumes d'hiver*
- Purée de potiron
- Bûche de chèvre
- Gâteau au yaourt, mangue et chocolat noir*

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 15,6 %
Glucides 40,3 %
Lipides 44,1 %

Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas

L'astuce
Proposition de variante de la recette

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

Temps de préparation
Très rapide
Rapide
A anticiper

Coût
Très bon marché
Bon marché
Assez bon marché