



Gratin de tortis montagnard au potiron





Ingrédients pour 100 Adolescents

Ы	T .: 200	2 000	
Ħ	Torti PQS	3,800	KG
Ō	Potiron frais	4,000	KG
	Huile d'olive vierge extra	0,200	LT
	Oignon jaune frais	1,200	KG
	Ail frais	0,150	KG
	Lait 1/2 écrémé UHT	3,000	LT
õ	Crème liquide 35 % UHT	2,000	LT
ð	Reblochon de Savoie 45 % AOP	4,000	KG
	Feuilles de laurier ciselées	0,008	KG
	Sel fin	0,030	KG
	Poivre blanc moulu	0,008	KG
	ortion 28		g

Portion 289 g
Coût © ©
Temps de préparation



- Trier, laver, désinfecter, éplucher puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Emincer les oignons, mixer l'ail, réserver. Détailler le potiron en dés, cuire au four vapeur 8 minutes, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Cuire les tortis al dente dans un grand volume d'eau bouillante. Egoutter, rincer à l'eau froide et répartir dans des gastronormes pleins (variante : dresser dans des cassolettes individuelles). Ajouter les dés de potiron, mélanger délicatement, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons, ajouter l'ail. Hors du feu, incorporer le lait et la crème, assaisonner, puis napper les tortis. Détailler le reblochon en tranches, disposer au fur et à mesure sur les tortis.
- Gratiner au four (160/180 °C) 25 minutes environ.
 Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G											
Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	Fibres	Sel	Calcium	Rapport P/L			
143 kcal 595 kJ	5,4 g	8,2 g	4,1 g	11,1 g	1,2 g	0,3 g	85 mg	0,65			

Critères GEMRCN

- Préparations contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la denrée protidique
- Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales
- Plats protidiques ayant un rapport P/L <ou = à 1



L'astuce

Vous pouvez remplacer le potiron par d'autres légumes d'hiver tels que les endives, le chou fleur, ou encore le brocoli ou les épinards.



Comment lire et utiliser votre fiche recette :



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



Plat - Hiver Gratin de tortis montagnard au potiron

0,150 KG

0.008 KG

289 g

3

00



abondamment à l'eau claire les légumes. F* les oignons, mixer l'ail, réserver "

en dés, cuire au f~

d'eau bouillante. Egoutter, rincer à l'eau froide et répartir dans des gastronormes pleins (variante dresser dans des cassolettes individuelles). Ajouter au chaud (+ 63 °C).

· Suer dans la matière grasse frémissante les oignons, ajouter l'ail. Hors du feu, incorporer le lait et la crème, assaisonner, puis napper les tortis. Détailler le reblochon en tranches, disposer au fur

 Gratiner au four (160/180 °C) 25 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au

Potiron frais Huile d'olive vierge extra

Poivre blanc mouli

Ail frais

Portion

 Préparations contenant moins de 70 % féculents ou céréales Plats protidiques ayant un rapport P/L

rammage recommandé pot.

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

Très rapide



Rapide



Coût



Très bon marché



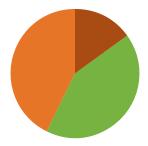
Bon marché



Assez bon marché

Proposition de menu végétarien associé

- Carottes râpées citronnées
- Gratin de tortis montagnard au potiron*
- Yaourt nature
- Crumble de pomme-poire*



Protéines 15,0 % **Glucides 42,4 % Lipides 42,6 %**

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



^{*}Recette disponible sur Interfel.com