Plat - Hiver

Œufs durs en verdurette d'épinards

Enfant

Ingrédients pour 100 Enfants

Œuf dur écalé	200,000	UN
Epinards frais	2,000	KG
Oseille fraîche botte	2,000	UN
Margarine de cuisine	0,240	KG
Huile de tournesol	0,240	LT
Farine ménagère	0,480	KG
Noix de muscade moulue	0,004	KG
Lait 1/2 écrémé UHT	3,600	LT
Sel fin	0,015	KG

Portion 132 g

Coût

Temps de préparation

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les épinards et l'oseille. Essorer, émincer.
- Suer les légumes dans le mélange de matières grasses frémissantes 2 à 3 minutes. Singer, ajouter la noix de muscade, puis le lait préalablement chauffé. Laisser épaissir la sauce, puis mixer. Assaisonner. Réserver au bain-marie (+ 63 °C).
- Déconditionner les œufs durs dans des gastronormes pleins, napper de la sauce aux épinards.
- Passer au four (140/150 °C) 35 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	Sel	Rapport P/L
158 kcal 658 kJ	11,7 g	10,2 g	3,0 g	4,6 g	0,2 g	1,14

Critère GEMRCN

- Aucun

L'astuce

Si vous souhaitez remplacer l'oseille et les épinards frais par des légumes surgelés, utilisez la moitié des quantités indiquées dans la recette.

Interfel
Interprofession des fruits et légumes frais

Comment lire et utiliser votre fiche recette :

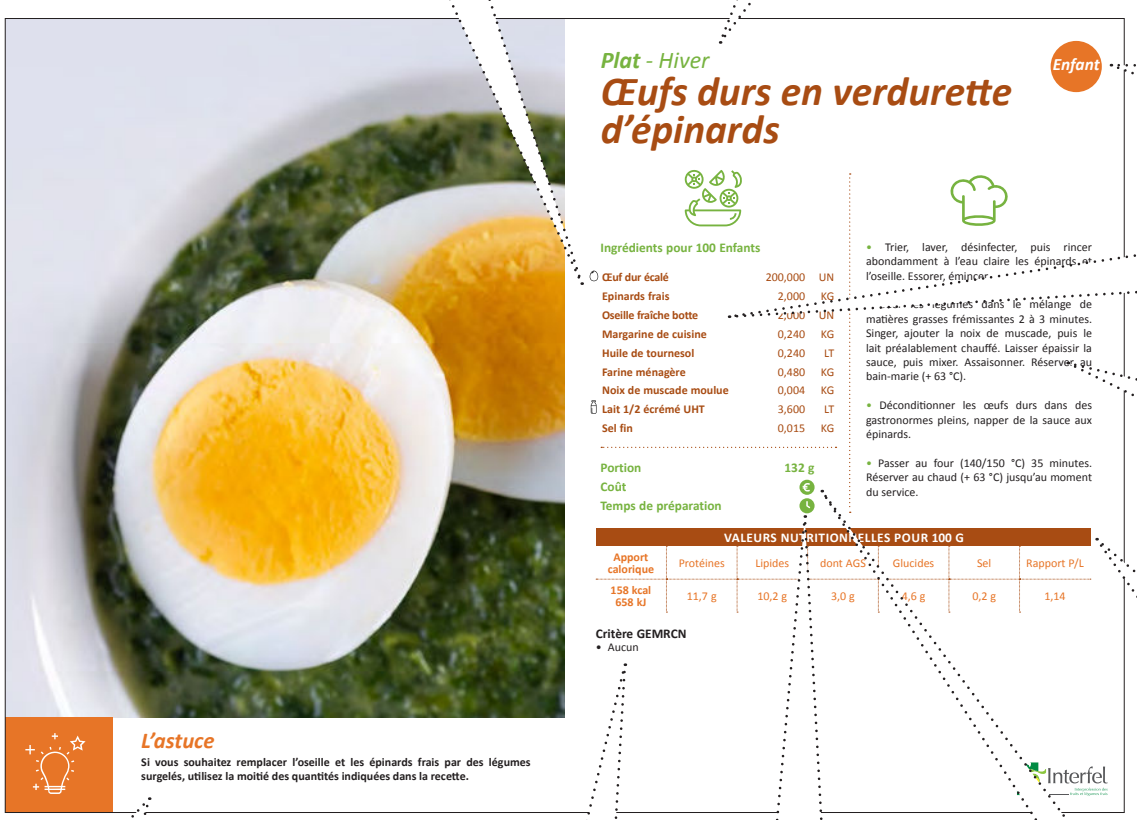
Allergènes

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

Type de plat / période

Entrée / Plat / Dessert

Automne / Hiver / Printemps - Eté



Plat - Hiver

Œufs durs en verdurette d'épinards

Enfant

Ingrédients pour 100 Enfants

Œuf dur écalé	200,000	UN
Epinards frais	2,000	KG
Oseille fraîche botte	2,000	UN
Margarine de cuisine	0,240	KG
Huile de tournesol	0,240	LT
Farine ménagère	0,480	KG
Noix de muscade moulue	0,004	KG
Lait 1/2 écrémé UHT	3,600	LT
Sel fin	0,015	KG

Portion 132 g

Coût €

Temps de préparation

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les épinards et l'oseille. Essorer, émincer.
- Cuire les légumes dans le mélange de matières grasses frémissantes 2 à 3 minutes. Singer, ajouter la noix de muscade, puis le lait préalablement chauffé. Laisser épaissir la sauce, puis mixer. Assaisonner. Réserver au bain-marie (+ 63 °C).
- Déconditionner les œufs durs dans des gastronormes pleins, napper de la sauce aux épinards.
- Passer au four (140/150 °C) 35 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	Sel	Rapport P/L
158 kcal 658 kJ	11,7 g	10,2 g	3,0 g	1,6 g	0,2 g	1,14

Critère GEMRCN
- Aucun

L'astuce

Si vous souhaitez remplacer l'oseille et les épinards frais par des légumes surgelés, utilisez la moitié des quantités indiquées dans la recette.

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

- Très rapide
- Rapide
- A anticiper

Coût

- € Très bon marché
- €€ Bon marché
- €€€ Accessible

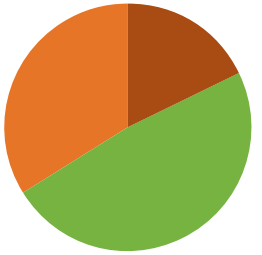
Entrée / Plat / Dessert

Automne / Hiver / Printemps / Eté

Proposition de menu végétarien associé

- **Chou bicolore**
- **Œufs durs en verdurette d'épinards***
- **Coquillettes**
- **Kissiel aux poires***

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 17,8 %
Glucides 48,5 %
Lipides 33,7 %

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

Fiche réalisée en partenariat avec VICI pour le compte d'Interfel