

Plat - Hiver

# Omelette aux poireaux



## Ingrédients pour 100 Adolescents

○ Œuf entier liquide	11,000	LT
🍼 Lait 1/2 écrémé UHT	1,100	LT
Poireau frais	2,500	KG
Echalote fraîche	0,600	KG
🍷 Beurre doux	0,220	KG
Huile de tournesol	0,220	LT
Sel fin	0,060	KG
Poivre gris/noir moulu	0,008	KG

Portion **148 g**

Coût

Temps de préparation



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les poireaux et les échalotes. Emincer finement.
- Faire suer 10 minutes à feu doux dans le mélange de matières grasses les poireaux et les échalotes.
- Ajouter l'œuf entier liquide préalablement assaisonné et battu en omelette avec le lait.
- Cuire et rouler les omelettes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Portionner et dresser au départ.

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
135 kcal 561 kJ	8,7 g	10,3 g	3,4 g	1,7 g	0,4 g	0,4 g	0,84

### Critère GEMRCN

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

## L'astuce

Si vous manquez de place ou de temps, optez pour des poireaux proposés en 4<sup>ème</sup> gamme ou surgelés. Dans ce cas, prévoyez 1,6 kg dans la recette.



# 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 - Été



**Plat - Hiver**  
**Omelette aux poireaux** Ado

**Ingrédients pour 100 Adolescents**

Œuf entier liquide	11,000	LT
Lait 1/2 écrémé UHT	1,100	LT
Poireau frais	2,500	KG
Echalote fraîche	0,600	KG
Beurre doux	0,220	KG
Huile de tournesol	0,220	LT
Sel fin	0,060	KG
Poivre gris/noir moulu	0,008	KG

**Portion** 148 g  
**Coût** €  
**Temps de préparation** L

**VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G**

Apport calorique	Protéines	Lipides	do	AGS	GLU des	Fibres	Sel	Rapport P/L
135 kcal 561 kJ	8,7 g	10,3 g	4 g	1,7 g	0,4 g	0,4 g	0,84	

**Critère GEMRCN**  
• Aucun (Préparation non concernée par l'absence de plats protidiets, = ou = à 1)

**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**  
Si vous manquez de place ou de temps, optez pour des poireaux proposés en 4<sup>ème</sup> gamme ou surgelés. Dans ce cas, prévoyez 1,6 kg dans la recette.

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

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

**Temps de préparation**

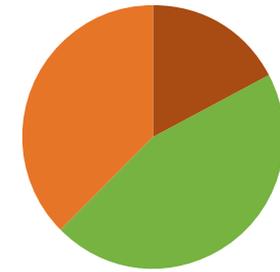
Très rapide  
Rapide  
A anticiper

**Coût**

Très bon marché  
Bon marché  
Assez bon marché

## Proposition de menu végétarien associé

- Velouté de légumes d'antan\*
  - Omelette aux poireaux\*
  - Spaghetti au fromage
  - Pomme Granny Smith
- \*Recette disponible sur Interfel.com



**Protéines 17,3 %**  
**Glucides 45,4 %**  
**Lipides 37,4 %**  
Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas