

Plat - Hiver

Quiche quinoa et champignons



Ingrédients pour 100 Enfants

	Fonds de tartelette PB 10 cm	100,000	UN
	Quinoa	1,500	KG
	Eau	5,800	LT
	Echalote fraîche	0,200	KG
	Huile d'olive vierge extra	0,150	LT
	Champignon de Paris frais	2,000	KG
	Lait 1/2 écrémé UHT	2,500	LT
	Œuf entier liquide	1,000	LT
	Crème liquide 35 % UHT	0,250	LT
	Noix de muscade moulue	0,004	KG
	Emmental râpé 45 %	0,300	KG
	Sel fin	0,015	KG

Portion

153 g

Coût



Temps de préparation



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Ciseler les échalotes et émincer les champignons. Réserver.

- Rincer le quinoa à l'eau froide, puis cuire dans la quantité d'eau nécessaire 15 à 20 minutes. Refroidir, réserver.

- Suer dans la matière grasse frémissante les échalotes 2 à 3 minutes. Ajouter les champignons, cuire jusqu'à évaporation de l'eau. Réserver au chaud (+ 63 °C).

- Préparer l'appareil à quiche en mélangeant le lait, l'œuf entier liquide et la crème. Assaisonner. Incorporer le quinoa et les champignons.

- Répartir l'appareil à quiche sur les fonds de tartelette, parsemer d'emmental râpé. Cuire au four (160/180 °C) 35 à 40 minutes. 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
194 kcal 814 kJ	5,2 g	8,6 g	4,4 g	23,3 g	1,0 g	0,3 g	39 mg	0,60

Critères GEMRCN

- Préparations contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la denrée protidique
- Plats protidiques ayant un rapport P/L < ou = à 1

L'astuce

Afin de diversifier cette préparation, n'hésitez pas à utiliser d'autres légumes d'hiver tels que des poireaux, du potiron, des épinards ou encore des carottes.



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

Quiche quinoa et champignons

Ingrédients pour 100 Enfants

Fonds de tartelette PB 10 cm	100,000	UN
Quinoa	1,500	KG
Eau	3,000	LT
Echalote fraîche	0,200	KG
Huile d'olive vierge extra	0,150	LT
Champignon de Paris frais	2,000	KG
Lait 1/2 écrémé UHT	2,500	LT
Œuf entier liquide	1,000	LT
Crème liquide 35 % UHT	0,250	LT
Noix de muscade moulue	0,004	KG
Emmental râpé 45 %	0,300	KG
Sel fin	0,015	KG

Portion 153 g
Coût € € €
Temps de préparation L L

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G								
Apport calorique	Protéines	Lipides	dont A	Glucides	Fibres	Sel	Calcium	Rapport P/L
194 kcal / 814 kJ	5,2 g	8,6 g	4,4	23,3 g	1,5	0,3 g	39 mg	0,60

Critères GEMRCN
 • Préparations contenant moins de 70 g de sucre par 100 g de produit fini
 • Plats protidiques ayant un rapport P/L = à 1

Instructions :

- Triier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes, ciseler les échalotes et éplucher le quinoa.
- Rincer le quinoa à l'eau froide, puis cuire dans la quantité d'eau nécessaire 15 à 20 minutes. Refroidir, réserver.
- Suer dans la matière grasse frémissante les échalotes 2 à 3 minutes. Ajouter les champignons, cuire jusqu'à évaporation de l'eau. Réserver au chaud (+63 °C).
- Préparer l'appareil à quiche en mélangeant le lait, l'œuf entier liquide et la crème. Assaisonner. Incorporer le quinoa et les champignons.
- Répartir l'appareil à quiche sur les fonds de tartelette, parsemer d'emmental râpé. Cuire au four (160/180 °C) 35 à 40 minutes. Réserver au chaud (+63 °C) jusqu'au moment du service.

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

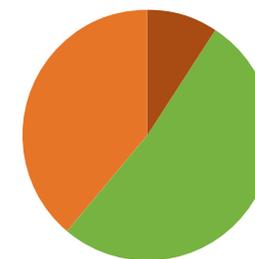
Très rapide
 Rapide
 A anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Accessible

Proposition de menu végétarien associé

- Velouté de potiron muscadé
 - Quiche quinoa et champignons*
 - Salade d'endives
 - Fromage de chèvre frais
 - Poire rôtie au miel*
- *Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 9,4 %
Glucides 51,8%
Lipides 38,8 %

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