



TORTILLA ÉPINARDS

et Cantadou® Nature

🕒 Préparation : 30 min - Cuisson : 15 min + 30 min 🏷️ Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite : 0,96 €

INGRÉDIENTS

pour environ 100 adolescents ou enfants en primaire (ajouter des féculents pour les adolescents)

- 7 kg d'épinards en branche
- 2 kg de **Cantadou® Nature**
- 10 L d'œufs liquides
- 1 L de lait
- 3 kg d'oignons émincés surgelés
- 500 ml d'huile de tournesol

ASTUCE

Pour varier les plaisirs, osez les épices comme le curry dans cette recette qui peut être aussi bien chaude que froide.



PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Passer les épinards au four vapeur pendant 15 minutes et bien les égoutter.
2. Mélanger au batteur vitesse lente le **Cantadou® Nature**, les œufs et le lait.
3. Faire suer les oignons dans l'huile de tournesol.
4. Mélanger tous les ingrédients.
5. Plaquer la préparation dans des bacs gastronomes préalablement graissés.
6. Cuire au four 180 °C pendant 30 minutes.
7. Laisser refroidir et couper en portions.



Rations recommandées

Pour un enfant en primaire : 250 g/pers. (dont 70 g de part prot)
 Pour un adolescent en collège / lycée : 300 g/pers. (dont 70 g de part prot)

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 499,07 kJ / 120,15 kcal - Matières grasses : 9,27 g dont acides gras saturés : 3,31 g - Glucides : 1,59 g dont sucres : 1,32 g - Protéines : 7,08 g - Sel : 0,25 g - Calcium : 88,15 mg

APPORT PROTÉIQUE



Complément non obligatoire

