



# Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat Protidique

## CLAFOUTIS BROCOLIS, PDT BIO MOZZARELLA DU CHEF (ŒUF BIO)

### Ingrédients 100/4 Kg portions :

BOMBE A GRAISSER 50CL PANCOSPRAY#	0.166	PM
CHOU FLEUR BRISURE MINUTE CUIT SCH 5KG (CAR)	7.160	0,2864
CURRY GOLD MOULU POT PLASTIQUE 440G DUCROS#	0.016	PM
FARINE BLE T55 PAQUET 1KG#	0.916	0,036
FROMAGE BLANC BATTU 3.2%MG SEAU 5KG YOPLAIT	5.710	0,2284
LAIT 1/2 ECREME FRANCE OUTRE 10L UHT LACTEL	5.740	0,2296
MOZZARELLA LAIT PASTEURISE 21%MG RAPEE 2.5KG	1.330	0,0532
ŒUF LIQUIDE ENTIER FRANCE BIDON 5KG PASTEURISE	5.160	0,2064
OPERCULE ALU PREF PLAT GASTRO X100 ALUPLAST#	16.660	-
PDT CUBE STERILISE FRANCE CUIT SACHET 2.5KG S/V	3.430	0,137
PLAT GASTRO ALU 1/2 2400G X100 ALUPLAST#	16.660	-
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.020	PM



### Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Valeurs Nutritionnelles	(Pour 100g)
Energie	98 kcal
Energie	409 kj
Graisses totales	4.2 g
Dont AG saturés	2.3 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	8.7 g
Dont Glucides simples (sucres)	2.3 g
Glucides complexes	-
Protéines	5.7 g
Sel	0.5 g
Calcium	84.4 mg

### Progression de la recette:

Faire le coulis de tomate selon la fiche préparation.  
Mélanger les légumes, la mozzarella et les pommes de terre.  
Assaisonner.  
Goûter.  
Verser la coule d'œuf, la crème, le lait et la farine dans un récipient.  
Mélanger.  
Assaisonner.  
Goûter.  
Préchauffer le four à 170°C.

Déposer une feuille de papier cuisson dans un bac.  
Déposer le mélange de légumes au fromage.  
Verser l'appareil à l'œuf.