



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat complet

GÂTEAU DE COURGETTE TRIO DE FROMAGE

Ingrédients 100 en kg/6portions :

AIL HACHE SACHET 500G SUR GELPASS	0.050	PM
COURGETTE DUO JAUNE/VERT MINUTE CUIT SCH 2,5KG	19.620	1kg177
FARINE BLE T65 TRADITION LABEL ROUGE SAC 25KG#	2.500	150g
FROMAGE ITALIEN LAIT PASTEURISE 22%MG RAPE	0.500	30g
HM - LAIT 1/2 ECREME 1L LOCALE IDF A COMMANDER	4.165	250mL
LEVURE CHIMIQUE BOITE 1.5KG MOENCH#	0.030	2g
MARGARINE LIQUIDE 2.5L BEBO VARIO#	0.560	34mL
MOZZARELLA CHEDDAR LAIT PASTEURISE 24.4%MG	0.500	30g
OEUF LIQUIDE ENTIER BIO BIDON 5KG PASTEURISE	4.165	5 unités



Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	90 kcal
Energie	378 kJ
Graisses totales	4.0 g
Dont AG saturés	1.9 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	6.7 g
Dont Glucides simples (sucres)	2.3 g
Glucides complexes	-
Protéines	6.3 g
Sel	0.2 g
Calcium	82.0 mg
Fer	0.6 mg

Progression de la recette:

- Déconditionner et peser les ingrédients.
- Graisser les moules.
- Préchauffer le four à 180°.
- Mélanger la farine et la levure et réserver.
- Mélanger, Oeuf, lait, matière grasse, ail et sel.
- Ajouter le mélange farine, levure.
- Incorporer les courgettes en continuant le mélange.
- Mettre 1,87kg par moule et parsemer de 60 gr de fromage.
- Cuire au four à 170° environ 40 minutes.
- Vérifier la cuisson.