



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Entrée

CAKE VERT EPINARD PESTO



Ingrédients pour 100 portions en Kg :

BOMBE A GRAISSER 50CL PANCOSPRAY#	0.100
EPINARD HACHE GALET SACHET 2,5KG (CAR) SUR	1.732
FARINE BLE T65 TRADITION LABEL ROUGE SAC 25KG#	1.444
HM - LAIT 1/2 ECREME 1L LOCALE IDF A COMMANDER	0.820
HUILE TOURNESOL 5L COPPELIA#	0.859
LEVURE CHIMIQUE BOITE 1.5KG MOENCH#	0.078
MOULE CAKE ALLU 233X108X60MM 1090CC X500	10.000
OEUF LIQUIDE ENTIER BIO BIDON 5KG PASTEURISE	1.888
SAUCE PESTO SACHET 1KG SUR ZINI#	0.652
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.026

Progression de la recette:

LA VEILLE

Mettre les épinards et le pesto en décongélation lente en chambre froide.

LE JOUR MÊME

MISE EN OEUVRE

Si les épinards ne sont pas suffisamment décongelés, les faire décongeler au four.

Préchauffer le four en sec à 170°C.

Graisser les moules en aluminium avec la bombe à graisse.

Battre les œufs, le lait et l'huile de tournesol.

Incorporer la levure et la farine.

Ajouter les épinards et le pesto.

Saler.

Goûter.

Déposer le mélange dans les moules à cake (750 g par moule).

Cuire à four sec à 160°C pendant 35 min environ.

Vérifier la cuisson.

Refroidir.

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	244 kcal
Energie	1017 kJ
Graisses totales	16.4 g
Dont AG saturés	3.6 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	15.0 g
Dont Glucides simples (sucres)	1.7 g
Glucides complexes	-
Protéines	8.1 g
Sel	1.0 g
Calcium	80.4 mg
Fer	1.5 mg
Vitamine C	4.2 mg