



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat végétarien

CLAFOUTIS PRINTANNIER PDT BIO MOZZARELLA

Ingrédients pour 100 portions en Kg :

AIL HACHE SACHET 500G SUR GELPASS	0.166
BOMBE A GRAISSER 50CL PANCOSPRAY#	0.166
CAROTTE RONDELLE MINUTE CUIT SACHET 5KG (CAR)	4.160
CREME FRAICHE EPAISSE 15%MG SEAU 5L PRESIDENT#	1.333
FARINE BLE T65 TRADITION LABEL ROUGE SAC 25KG#	0.833
HM - LAIT 1/2 ECREME 1L LOCALE IDF A COMMANDER	1.333
MOZZARELLA LAIT PASTEURISE 21%MG RAPEE 2.5KG	0.833
OEUF LIQUIDE ENTIER BIO FRANCE BIB 5KG PAST	11.669
OIGNON CUBE 10X10 SACHET 2.5KG (CAR) SUR VIRTO#	1.333
OPERCULE ALU PREF PLAT GASTRO X100 ALLUPLAST#	16.660
PDT CUBE 15X15 BIO SEME GAMME SACHET 2KG#	5.000
PETIT POIS TRES FIN MINUTE CT SCH 2,9KG (CAR) SUR	4.160
PLAT GASTRO ALU 1/2 2400G X100 ALLUPLAST#	16.660
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.216



Progression de la recette:

Déconditionner l'ensemble des ingrédients.

Graisser les moules.

Préparer l'appareil à clafoutis (œuf liquide, crème, lait, sel, farine).

Mélanger les PDT avec les oignons cubes et l'ail.

Garnir chaque moule Alu de 500grs de légumes et 390grs de mélange PDT/Oignons/ail.

Verser la juste quantité d'appareil à clafoutis sur les légumes 923gr.

Parsemer chaque moule de 50grs de Mozzarella rapée et mettre en cuisson : Chaleur sèche 150°C pendant 50 minutes

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	106 kcal
Energie	444 kj
Graisses totales	5.7 g
Dont AG saturés	2.2 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	6.1 g
Dont Glucides simples (sucres)	1.2 g
Glucides complexes	-
Protéines	6.8 g
Sel	0.9 g
Calcium	58.3 mg