



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat complet

TORTILLA PDT BIO, COURGETTE



Ingrédients pour 100 portions en Kg :

AIL HACHE SACHET 500G SUR GELPASS	0.356
BOMBE A GRAISSER 50CL PANCOSPRAY#	0.167
COURGETTE DUO JAUNE/VERT MINUTE CT 2,5KG (CAR)	5.651
HUILE OLIVE/TOURNESOL 20/80 BOUTEILLE SL#	1.086
OEUFL LIQUIDE ENTIER BIO BIDON 5KG PASTEURISE	6.996
OIGNON CUBE 10X10 SACHET 2.5KG (CAR) SUR VIRTO#	1.816
OPERCULE ALU PREF PLAT GASTRO X100 ALUPLAST#	16.660
PAPRIKA DOLX MOULU POT PLASTIQUE 500G DUCROS	0.033
PDT CUBE PASTEURISE SACHET 4KG REMO#	9.473
PERSIL COUPE SACHET 250G IQF SUR ARDO#	0.356
PLAT GASTRO ALU 1/2 2400G X100 ALUPLAST#	16.660
POIVRE GRIS MOULU SAC 1KG HAYA4YOU#	0.015
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.179
TOMATE DOUBLE CONCENTRE 28% BOITE 5/1	1.816

Progression de la recette:

Peser les différents ingrédients pour la réalisation de la tortilla.

Mettre les oignons, les courgettes, l'ail avec l'huile d'olive dans des plaques puis passer au four sec à 160°C pendant 15 à 20 minutes environ, réserver.

Garder les légumes un peu croquants.

Mélanger tous les légumes dans bacs (pomme de terre cubes cuites, courgette, oignon, ail, persil), réserver.

Au terme de la cuisson, prendre les moules à clafoutis, graisser avec la bombe de graisse, puis mettre les légumes (courgette, ail, oignons, pomme de terre)

Réaliser le mélange coule d'œufs entiers, sel, poivre, concentré de tomate, persil, paprika doux, mixer le tout à la girafe, réserver.

Verser l'appareil sur les légumes, puis mettre en cuisson dans un four sec 150°C pendant 40 à 50 minutes environ.

Au terme de la cuisson, veillez refroidir rapidement en cellule de refroidissement.

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	96 kcal
Energie	401 kJ
Graisses totales	5.3 g
Dont AG saturés	1.5 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	7.1 g
Dont Glucides simples (sucres)	2.1 g
Glucides complexes	-
Protéines	4.8 g
Sel	0.7 g
Calcium	21.2 mg
Fer	1.2 mg
Vitamine C	5.9 mg