

Quiche kebab et fromage

Difficulté : 

Bio : 

Local : 

Temps : 

Label : 

Fait maison : 

pour 10 convives Adolescents - 137 gr.



Ingrédients

Quantité

- Fond de tarte salée crue indiv <i>brut</i>	10.000 <i>piece</i>
- Oeuf frais BIO <i>brut</i>	3.000 <i>piece</i>
- Dinde-Filet émincé Kebab <i>brut</i>	0.300 <i>kg</i>
- Lait demi-écrémé <i>brut</i>	0.260 <i>litre</i>
- Crème UHT 35% <i>brut</i>	0.200 <i>litre</i>
- Emmental râpé <i>brut</i>	0.120 <i>kg</i>
- Poivre blanc moulu <i>déshydraté</i>	0.001 <i>kg</i>
- Muscade <i>déshydraté</i>	0.001 <i>kg</i>

Progression de la recette

- Déconditionner et réaliser les préparations préliminaires;
- Réaliser appareil à crème prise avec lait, crème, œuf, poivre, muscade, rectifier l'assaisonnement;
- Disposer au fond des pâtes l'émincée kebab ,le fromage, recouvrir de l'appareil à crème prise;
- Cuire au four à 170° 30 à 40 minutes ou programme quiche sur le four RATIONAL;
- Refroidir en cellule.
- Remettre en température.

Grammage portion (1 pers.) : 137 g

Coût portion (1 pers.) : 0.85 €

Valeurs nutritionnelles :

Protéines : 15.04 g

Lipides : 22.31 g (*dont ajoutés : 13.39 g*)

Glucides : 16.52 g (*dont sucres : 3.43 g*)

P / L : 0.67

Energie : 327.07 Kcal

1367.15 Kj

Calcium : 174.79 mg

Sel : 920.67 mg

Données environnementales :

Facteur environnemental :

0.00 mPt/kg

Indice carbone :

0.44 kg CO2 eq/kg

Allergènes :

- Présence : gluten, oeufs, lait.

- Trace : aucun