

Carrés aux épinards

280 portions

Source de la recette

Hôpital Sainte-Anne

Précision ou commentaire de l'établissement

La teneur en gras saturés excède 10 % des calories totales.

Description de la portion et du service

240 g

Rendement de la recette

67.2 kg

14 casseroles de 1x4 L (20 portions/casserole)

Équipements de préparation

Chemise vapeur

Récipients de cuisson

Casserole de 1x4L (2pouce)

Équipement de cuisson

Four

Équipements de service

Spatule

Valeur nutritive par portion

Énergie (kcal)	273	Sodium (mg)	586
Protéines (g)	24	Lipides (g)	15.8
Glucides (g)	8.8	Gras saturés (g)	8.8
Sucres (g)	1.5	Fibres (g)	1.9



Québec 



Carrés aux épinards

280 portions

Rendement de la recette

67.2 kg

14 casseroles de 1x4 L (20 portions/casserole)

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
23.7 kg	Fromage cottage 2%, égoutté	<ol style="list-style-type: none">1. Égoutter le fromage cottage de son lait et vider dans un contenant.2. Ajouter les œufs battus, les assaisonnements et réserver.3. Blanchir les épinards à sec dans une chemise vapeur avec les tomates broyées. Fermer le feu.4. Singer les épinards à la farine. Ajouter le fromage cheddar et bien mélanger de façon à fondre le fromage sans le faire cuire.5. Ajouter le mélange d'œufs, de cottage, les oignons et les carottes. Mélanger jusqu'à homogénéité.6. Distribuer dans des casseroles de 1 x 5 L.7. Cuire au four à 200 °F pendant 2 heures sans couvercle.
12.3 L	Œuf entier liquide cru	
6 g	Poivre blanc	
7 g	Origan en flocons	
26 g	Ail en poudre	
10.6 kg	Épinard coupé congelé	
2 x 2.84 L	Tomates en conserve broyées	
1.7 L	Tomates en conserve broyées	
529 g	Farine blanche tout usage	
10 kg	Fromage cheddar râpé	
2.6 kg	Oignon cru à cuire	
2.0 kg	Carottes fraîches, râpées prêt à servir	

