

# Flan aux poireaux et épinards

100 portions

## Source de la recette

Centre de santé et de services sociaux de Laval - CHSLD Ste-Dorothée

## Précision ou commentaire de l'établissement

Clientèle de personnes âgées / milieu de vie substitut

### Description de la portion et du service

112 g

### Rendement de la recette

11.85 kg

### Équipements de préparation

### Récipients de cuisson

2 insertions, épaisseur 2 pouces.  
1/2 insertion, épaisseur 2 pouces.

### Équipement de cuisson

Autoclave, « four combi »

### Équipements de service

Spatule

### Valeur nutritive par portion 112 g

Calories	195	Sodium (mg)	156
Protéines (g)	10.5	Lipides (g)	15.5
Glucides (g)	3	Gras saturés (g)	8
Sucres (g)	1	Fibres (g)	0.5



Québec 



# Flan aux poireaux et épinards

100 portions

## Rendement de la recette

11.85 kg

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
1 kg	Poireaux hachés surgelés	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Décongeler les poireaux et les épinards dans une insertion trouée à l'autoclave pendant environ 3 minutes.</li><li>2. Mélanger les œufs, la crème et le mélange sel et poivre dans une chaudière à l'aide d'un fouet.</li><li>3. Enduire les insertions de gras végétal en aérosol.</li><li>4. Tapisser les insertions du mélange de poireaux et d'épinards (1.2 kg dans chaque insertion pleine grandeur et 600 g dans la 1/2 insertion).</li><li>5. Répartir le fromage sur le mélange de poireaux et d'épinards (400 g dans chaque insertion pleine grandeur et 200 g dans la demi-insertion).</li><li>6. Verser 3.2 L d'appareil aux œufs dans les insertions pleine grandeur et 1.6 L dans la 1/2 insertion.</li><li>7. Saupoudrer de paprika (1 g sur chaque insertion pleine grandeur et 0.5 g sur la 1/2 insertion).</li><li>8. Cuire au four « combi » au mode convection et cuire pendant 5 minutes pour la 1/2 insertion et de 8 à 10 minutes pour les insertions pleine grandeur.</li><li>9. Couper les insertions pleine grandeur en 8 x 5 et la 1/2 insertion en 4 x 5.</li></ol>
2 kg	Épinards hachés surgelés	
6 L	Œufs liquides	
2 L	Crème 35 % m.g.	
1 kg	Fromage cheddar blanc râpé	
1.5 kg	Mélange de sel et poivre	
2.5 g	Paprika	

