

# Frittata aux deux poivrons

84 portions

## Source de la recette

CSSS Bordeaux-Cartierville-St-Laurent

## Précision ou commentaire de l'établissement

### Description de la portion et du service

1/6 de tarte

### Rendement de la recette

84 portions

### Équipements de préparation

Récipient en inox pour les œufs

### Récipients de cuisson

moule à tarte

### Équipement de cuisson

four, chaleur sèche

### Équipements de service

spatule

### Valeur nutritive par portion

Calories	137	Sodium (mg)	308
Protéines (g)	15	Lipides (g)	6.4
Glucides (g)	4	Gras saturés (g)	2
Sucres (g)	1	Fibres (g)	1



Québec 



# Frittata aux deux poivrons

84 portions

## Rendement de la recette

84 portions

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
8,4 L	œufs entiers liquides	1. Mélange d'œufs Dans un récipient en acier inoxydable, mélanger ensemble les œufs et les assaisonnements, réserver.
5 ml	poivre blanc	
20 ml	herbes de Provence	
60 ml	base soupe au poulet	
125 ml	huile de canola	2. Mélange de légumes Sauter les légumes sur la plaque chauffante avec le corps gras. Réserver.
1,750 kg	poivrons rouges en dés	
1,750 kg	poivrons verts en dés	
850 g	oignons en dés	3. Vaporiser les moules à tarte avec l'huile. Dans chaque moule, mettre : <ul style="list-style-type: none"><li>• 250 g de mélange de légumes</li><li>• 50 g de fromage</li><li>• 600 ml mélange d'œufs</li></ul> Cuire au four combi mode chaleur à 175 °C, la ventilation à 50 %, pendant 30 minutes.
5 ml	huile à vaporiser	
700 g	fromage mozzarella (p. écrémé)	

