

Quiche aux épinards

156 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

145 g morceau de quiche avec fromage
110 g morceau de quiche sans fromage

Rendement de la recette

26 quiches (10 quiches sans fromage et 16 avec fromage)

Équipements de préparation

Récipients de cuisson

7 plaques pleine grandeur

Équipement de cuisson

Autoclave, « four combi »

Équipements de service

Spatule

Valeur nutritive par portion 145 g (avec fromage)

Calories	213	Sodium (mg)	312
Protéines (g)	12.5	Lipides (g)	13
Glucides (g)	12	Gras saturés (g)	5
Sucres (g)	2	Fibres (g)	1.5

Valeur nutritive par portion 110 g (sans fromage)

Calories	162	Sodium (mg)	215
Protéines (g)	7.5	Lipides (g)	9.5
Glucides (g)	11.5	Gras saturés (g)	3
Sucres (g)	2	Fibres (g)	1.5

Québec 



Quiche aux épinards

156 portions

Rendement de la recette

26 quiches (10 quiches sans fromage et 16 avec fromage)

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
26 unités	Abaisses de pâte surgelées	<ol style="list-style-type: none">1. Précuire les abaisses au four « combi » mode convection à 375° F pendant 8 à 10 minutes.2. Décongeler les oignons et les épinards à l'autoclave pendant 5 minutes.3. Répartir les oignons (100 g par quiche) et les épinards (200 g par quiche).4. Mélanger les œufs, le lait et le mélange sel et poivre dans une chaudière à l'aide d'un fouet. Verser environ 345 ml du mélange sur chaque quiche.5. Répartir le fromage (120g par quiche) sur les 16 quiches avec fromage.6. Cuire au four conventionnel à 350° F pendant 20 minutes pour les quiches avec fromage et de 15 à 20 minutes pour les quiches sans fromage.7. Couper chaque quiche en 6 portions.
3 kg	Oignons en cubes surgelés	
8 kg	Épinards surgelés	
7 L	Œufs entiers liquides	
2 L	Lait 2 % m.g.	
15 g	Mélange sel et poivre	
2 kg	Fromage mozzarella râpé	

