



Entrée

# Quiche aux épinards et aux haricots rouges et Cantadou®



⌚ Préparation: 15 min. - Cuisson: 30 min. € Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite: 0,21€

## Ingrédients

pour environ 100 adolescents ou 120 enfants en primaire

- 12 fonds de tarte salée (diamètre 26 cm, poids 300g)
- 3,6 kg d'épinards hachés surgelés
- 2 kg de haricots rouges en boîte 3/1
- 1,8 kg de tomates concassées
- 2,4 kg de maïs en boîte 3/1
- 1,2 kg de **Cantadou® Nature**
- 1,5 l de lait demi-écrémé
- 1,1 l d'œufs liquides
- 12 g de cumin en poudre
- 20 g de sel

## Progression de la recette

1. Passer les épinards au four vapeur pendant 10 min. et laisser refroidir.
2. Avec un batteur, mélanger le **Cantadou®**, le lait, les œufs, le cumin et le sel.
3. Mélanger les haricots rouges, le maïs et les tomates.
4. Incorporer avec les épinards et garnir les fonds.
5. Recouvrir du mélange **Cantadou®** et bien répartir sur la préparation.
6. Cuire au four (chaleur tournante 175°C) pendant 30-35 min.



### Rations recommandées

Pour un enfant en primaire: 120 g/pers.  
Pour un adolescent en collège/lycée: 140 g/pers.

### Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques: 628 kJ / 149 kcal - Matières grasses: 7,5g dont acides gras saturés: 3,6g - Glucides: 14,3g dont sucres: 2,7g - Protéines: 5g - Sel: 0,6g - Calcium: 57mg