

PLAT COMPLET VÉGÉTARIEN



QUICHE D'ENDIVES VÉGÉTARIENNE

et Dés de Boursin® Surgelé

🕒 Préparation : 30 min - Cuisson : 15 min + 35 min

💶 Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite : 0,68 €

INGRÉDIENTS

pour environ 100 adolescents ou 130 enfants en primaire

- 8,5 kg d'endives
- 3,75 L de lait
- 3,75 L d'œufs liquides
- 50 g de sel
- 25 g de poivre
- 15 pcs de fond de tarte salé (320 g - diamètre 26 cm)
- 1,125 kg de **Dés de Boursin® Surgelé** (3 dés/personne)

PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Laver et émincer les endives. Passer les endives au four vapeur dans des bacs perforés pendant 15 minutes.
2. Préparer l'appareil à tarte en mélangeant le lait, les œufs, le sel et le poivre.
3. Déposer dans les fonds de tarte les endives. Recouvrir avec l'appareil à tarte.
4. Parsemer dessus les **Dés de Boursin® Surgelé**.
5. Mettre au four 180 °C pendant 30 à 35 minutes.



Rations recommandées

Pour un enfant en primaire : 150 g/pers.

Pour un adolescent en collège / lycée : 200 g/pers.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 619,53 kJ / 148,14 kcal - Matières grasses : 8,47 g dont acides gras saturés : 4,14 g - Glucides : 13,15 g dont sucres : 2,83 g - Protéines : 4,28 g - Sel : 0,62 g - Calcium : 39,93 mg

APPORT
PROTÉIQUE



A compléter avec les périphériques
(légumineuses et +/-céréales)

ASTUCE

Les **Dés de Boursin® Surgelé** éparpillés en surface donneront un visuel coloré.

