

TORTILLA aux Dés de Boursin® Surgelés

🕒 Préparation : 15 min - Cuisson : 15 min € Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite : 1,32 €

INGRÉDIENTS

pour environ 100 adolescents ou 120 enfants en primaire

- 20 kg de pommes de terre en lamelles sous vide
- 8 l d'œufs liquides
- 20 g de poivre
- 1 kg de **Dés de Boursin® Surgelés**



Rations recommandées

Pour un enfant en primaire : 250 g/pers.
(dont 70 g de part prot)
Pour un adolescent en collège / lycée : 250 - 300 g/pers.
(dont 100 - 120 g de part prot)

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 434,41 kJ / 103,47 kcal - Matières grasses : 4,23 g dont acides gras saturés : 1,73 g - Glucides : 10,82 g dont sucres : 0,44 g - Protéines : 4,96 g - Sel : 0,30 g - Calcium : 21,50 mg

PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Rincer et égoutter les pommes de terre.
2. Battre les œufs avec le poivre.
3. Graisser un bac gastronorme et étaler les pommes de terre.
4. Parsemer les **Dés de Boursin® Surgelés** et recouvrir des œufs battus.
5. Cuire au four 15 min à 200 °C et laisser refroidir.
6. Détailler selon la forme désirée.
7. Réchauffer et lustrer avant de servir.

ASTUCE

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



Plat complet

Non Végétarien Végétarien Non végétarien, pauvre en protéine

Apport en graisse

Qualité : Faible Moyenne Intéressante
Quantité : Faible Moyenne Importante

Apport en protéine à compléter avec les périphériques du menu

Pas nécessaire
 Recommandé ...

> Pour compléter avec des protéines d'origines animales, utiliser :

- Œufs
- Lait ou laitage
- Fromage
- L'un des 3, au choix

> Pour compléter avec des protéines d'origines végétales, utiliser :

- Céréales
- Légumineuses
- Graines

A accompagner avec une crudité ou quelques légumes

