

Pain de courgettes et de carottes

Difficulté :  Bio :  Local : 
Temps :  Label :  Fait maison : 

pour 100 convives Adolescents - 148 gr.



Ingrédients	Quantité
- Oeuf frais - Entier <i>brut</i>	40.000 <i>piece</i>
- Courgette <i>brut</i>	10.000 <i>kg</i>
- Carotte <i>brut</i>	2.500 <i>kg</i>
- Oignon <i>brut</i>	2.000 <i>kg</i>
- Crème fraîche 15-20% MG. épaisse <i>brut</i>	0.800 <i>kg</i>
- Semoule de blé fine <i>déshydraté</i>	0.600 <i>kg</i>
- Persil <i>brut</i>	0.100 <i>kg</i>
- Ail <i>brut</i>	0.100 <i>kg</i>
- Basilic <i>brut</i>	0.100 <i>kg</i>
- sel fin <i>déshydraté</i>	0.010 <i>kg</i>
- Poivre noir moulu <i>déshydraté</i>	0.010 <i>kg</i>
- Huile d'olive	0.000 <i>litre</i>

Progression de la recette

- Préchauffer le four à 200°,
- Peler les oignons,
- Laver et peler les carottes et les courgettes,
- A l'aide d'une mandoline, couper les courgettes, les carottes et les oignons en lamelles,
- Dans une sauteuse, faire suer les oignons ainsi que l'ail épluché dans l'huile,
- Ajouter les courgettes et les carottes et les cuire 15 mn,
- Dans un saladier, battre les oeufs en omelette,
- Y ajoute la semoule et la crème et mélanger,
- une fois cuites, égoutter les légumes dans une passoire afin d'éliminer le maximum d'eau,
- Les mélanger aux oeufs,
- Ajouter les herbes hachées, le sel et le poivre,
- verser la préparation dans un moule à cake anti adhésif,
- Cuire au bain marie pendant 40 mn .

Grammage portion (1 pers.) : 148 g
Coût portion (1 pers.) : 0.35 €

Valeurs nutritionnelles :

Protéines : 4.52 g	Energie : 93.46 Kcal
Lipides : 3.78 g (<i>dont ajoutés : 1.58 g</i>)	390.66 Kj
Glucides : 10.35 g (<i>dont sucres : 3.78 g</i>)	Calcium : 48.71 mg
P / L : 1.20	Sel : 132.29 mg

Données environnementales :

Facteur environnemental :	0.02 mPt/kg
Indice carbone :	0.15 kg CO2 eq/kg

Allergènes :

- Présence : gluten, oeufs, lait.
- Trace : aucun