



Croziflette® végétarienne

Calculée pour 100 portions de 314g - Plat complet - (Adolescents/Adultes)



INGRÉDIENTS

- 3.6kg de crozet nature surgelé Royans
- 1.4kg d'oignon jaune frais
- 12kg de champignon émincé surgelé
- 2.5kg de champignon forestier en mélange
- 680g de beurre doux
- 6.8L de crème légère 12% UHT
- 5.1L de lait demi-écrémé UHT
- 340g de persil
- 1.7kg de Reblochon de Savoie AOP
- Sel, Poivre

Coût portion : Faible (<1€)

Temps préparation : Court (<1h)

Valeurs nutritionnelles pour une portion de 314g

Apports caloriques	370 Kcal
Protéines	13.7 g
Lipides	20.5 g
Dont AGS	12.5 g
Glucides	30.5 g
Dont sucres	7.3 g
Fibres	3.7 g
Sel	1.1 g

AUTRES PORTIONS CONSEILLÉES

Maternelles : 182 g soit 172 portions

Primaires : 264 g soit 118 portions

1. Préparation des légumes

- ▶ Trier, laver, désinfecter, puis rincer à l'eau les oignons. Éplucher et émincer finement. Réserver.
- ▶ Suer les champignons de Paris et le mélange forestier à sec et à feu moyen, afin qu'ils rendent leur eau. Égoutter.
- ▶ Suer dans le beurre frémissant les oignons émincés à feu moyen 8 à 10 minutes. Ajouter les champignons et faire sauter à feu vif 5 minutes en remuant fréquemment. Réserver au chaud (+ 63 °C).

2. Préparation du gratin

- ▶ Mélanger la crème, le lait et le persil. Assaisonner.
- ▶ Débarrasser les crozets encore surgelés dans des bacs gastronormes hauts. Ajouter les champignons, bien mélanger.
- ▶ Napper de la sauce à la crème, puis répartir le reblochon préalablement détaillé en fines lamelles sur le dessus de la préparation.

3. Cuisson du gratin

- ▶ Cuire au four (175/180 °C) environ 40 minutes.
- ▶ Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.