



SOUFFLÉS AUX LÉGUMES à la florentine

CALCULÉE POUR 100 PORTIONS
de 341g (Adolescents/Adultes)

Temps de cuisson : 35 min

AUTRES PORTIONS CONSEILLÉES

Maternelles : 212 g soit 160 portions

Primaires : 261 g soit 130 portions

INGRÉDIENTS

150 Soufflés aux légumes Royans (80g)

15 kg d'épinards

580 g de beurre doux

580 g de farine ménagère T55

7 L de lait demi-écrémé UHT

10 g de noix de muscade moulue

50 g de sel fin

10 g de poivre blanc moulu

1 kg de Comté râpé (AOP)

1. Préparation épinards

- ▶ Déconditionner les épinards branche dans des gastronormes perforés.
- ▶ Saler, cuire à four vapeur 10 minutes, réserver au chaud (+ 63 °C).

2. Préparation sauce

- ▶ Confectionner une sauce béchamel, avec le beurre, la farine et le lait préalablement porté à ébullition. Ajouter la noix muscade, assaisonner, réserver au bain-marie (+ 63 °C).
- ▶ Incorporer la sauce béchamel aux épinards, rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C).

3. Cuisson

- ▶ Plaquer dans des gastronormes pleins les soufflés de légumes, napper les épinards béchamel, et parsemer de comté râpé.
- ▶ Gratiner à four chaud (180/200 °C) 15 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Valeurs nutritionnelles pour une portion de 341g

Apports caloriques	421 Kcal / 1762 KJoules
Protéines	18,1 g
Lipides	26 g
Glucides	25,3 g
Fibres	7,2 g
Sel	0,9 g