

Quiche aux épinards et au fromage



Nombre de portions	Taille des portions	Méthode de cuisson	Température de cuisson	Temps de cuisson
72 Portions	1 pointe (1/8 ème d'une tarte de 9")	Au four	375 °F/190 °C	35-45 minutes

Quantité d'ingrédients (Métrique)	Mesures en tasses/cuillères	Nom de l'ingrédient
9	—	Fond de tarte 9 pouces surgelés
38 each	—	Oeufs, calibre gros
264 g	2 tasses	Lait écrémé en poudre
1.5 L	6 tasses	Eau
		Ingrédients de la Garniture.
180 g	6 tasses	Épinards (frais ou surgelés), coupés en morceaux
34 g	3 tasses	Oignons verts (frais), hachés
100.5 g	1 ½ tasses	Chou frisé (frais ou surgelés)
3 g	1 c. à thé	Poivre noir moulu
10 g	2 c. à thé	Sel de table
600 g	6 tasses	Fromage cheddar râpé

Étape de Préparation	Instructions
1.	*Se laver les mains avant de commencer à cuisiner et désinfecter les surfaces et l'équipement. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C) . Sortir les fonds de tarte du congélateur et les laisser décongeler sur le comptoir pendant 15 minutes.
2.	Dans un grand bol à mélanger, fouetter les œufs, le lait écrémé en poudre et l'eau.
3.	Ajouter tous les ingrédients de la garniture dans le bol à mélanger. Bien mélanger. Déposer les fonds de tarte décongelés sur une plaque de cuisson. Verser la préparation dans les fonds de tarte.
4.	Enfourner à 375 °F pendant 35 minutes. Point critique – cuire jusqu'à ce que la température interne demeure à au moins 165 °F (74 °C) pendant au moins 15 secondes. Couper la quiche en 8 parts égales.

5.	Point critique – *Conserver à une température supérieure à 140 °F (60 °C) pendant un maximum de 4 heures.
6.	Point critique – *Refroidissement : la température de l'aliment doit passer de 140 °F (60 °C) à 70 °F (21 °C) en moins de 2 heures et de 70 °F (21 °C) à 40 °F (4 °C) en moins de 4 heures.
7.	Point critique – Réchauffage : réchauffer l'aliment jusqu'à ce qu'il maintienne une température d'au moins 165 °F (74 °C) pendant 15 secondes; cette opération doit être effectuée en moins de 2 heures (une seule fois).

Valeurs nutritives

Calories : ~300 kcal

Protéines : 15+ g

Remarque : La composition nutritionnelle fournie est approximative et peut varier selon les ingrédients utilisés et la quantité préparée. Les valeurs de la composition nutritionnelle ont été obtenues à l'aide de Synergy Tech Suite et arrondies aux 50 kcal les plus proches pour les calories et aux 10 mg les plus proches pour le sodium.