**FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION CRÊPERIE**

**NOMBRE DE PORTIONS :**

**Épinards à la crème**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PHASES ESSENTIELLES** | **DENRÉES** | **UNITÉS** | **01** | **02** | **03** | **TTX** |
| Mettre le sac d’épinard dans la marmite.  Ajouter un peu de crème, une quantité suffisante afin que les épinards n’accrochent pas au fond, placer sur feu semi-vif et couvrir avec le couvercle de la marmite (couvrir permet d’accélérer la chauffe et de conserver l’humidité qui va venir s’accumuler au fond et ainsi permet aussi aux épinards de ne pas accrocher).  Remuer de temps en temps.  Quand les épinards sont décongelés, ajouter le restant de crème.  Cuire à découvert (sans le couvercle) juste le temps pour que les épinards absorbent un peu de la crème tout ou partie.  Quand tout est cuit(c’est très rapide, 5-10 mn environ), assaisonner.  Mettre en sachet à vide. (Pas trop plein sinon ça va faire des dégâts !, et à 70 de puissance environ)  Étiqueter.  Placer au congélateur à l’étage. | **Congélateur de l’économat :**  Épinards  **Chambre froide**  Crème liquide  **Cuisine**  Sel & poivre  **Plonge de gauche**  Sachets en plastique  **Plonge de droite**  Marmitte  **Couloir**  Couvercle marmite *(près du pain)*  **Cuisine**  Gros ustensile plastique pour touiller *(près des couteaux)*  **Total :**  **Total résultat final :**  **Total/portion :** | Gr  L | 2500  0,5 |  |  | 2500  550  3050 |