

## FICHE TECHNIQUE DE FABRICATION

# TORTILLA DE POMMES DE TERRE AUX ÉPINARDS

- entrée froide  
 entrée chaude  
 plat  
 dessert  
 pâtisserie  
 snacking  
 collation

### Techniques mises en œuvre :

- *Taillage de légumes*
- *Utilisation de légume surgelé*
- *Cuisson à la poêle*

Denrées	Unités S.I	Quantités pour 8 p.	Quantités pour .....p.	Équivalences
Pomme de terre cuite	kg	1		
Poivron rouge	pièce	1		
Oignon	pièce	2		
Ail semoule	càc	½		
Epinard surgelé	kg	0,300		300 g
Œuf entier	pièce	5		
Fromage râpé	kg	0,100		100 g
Huile d'olive	L	0,030		3 cL
Sel, poivre	PM			

	ETAPES DE FABRICATION	Matériel
1	Eplucher, parer et laver les légumes	Matériel de légumerie
2	Ciseler l'oignon. Tailler le poivron en dés de 5 mm Tailler les pommes de terre en dés de 1 cm	Planche Couteau d'office
3	Cuire les épinards, saler, réserver dans une passoire.	Poêle ; spatule Passoire
4	Chauffer l'huile dans la poêle : faire revenir 5 min. sans colorer, oignons, poivron et pommes de terre. Ajouter les épinards égouttés et l'ail.	Poêle ; spatule
5	Battre les œufs légèrement et ajouter aux légumes dans la poêle. Cuire doucement 8 à 10 min.	
6	Préchauffer le grill du four. Parsemer de fromage râpé. Placer la poêle sous le grill pour dorer environ 3 à 4 min.	
7	Retirer la poêle du four. Couper en carrés ou en triangles pour servir.	

### Vocabulaire technique

Ciseler : .....