FICHE DE RECETTE

Betterave rouge de Jérusalem

par Damien Poncelet

Sésame ouvre moi.

Type de recette	Salade
Nombre de portions	8
Temps de préparation	... min.
Temps de cuisson	... min.
Temps de refroidissement	... min.
Coût matières total (HT) :	2,11 €
Coefficient multiplicateur :	8
Prix / Portion (HT) :	0,2631 €

INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Betterave rouge	KG	0,5	1,05	0,53
Tahin (3 CAS)	KG	0,05	9	0,45
Citron (2)	KG	0,1	4,5	0,45
Persil	KG	0,04	17	0,68
Poivre	PM			
Sel	PM			
TOTAL				**2,11 €**

DESCRIPTION DE LA RECETTE

1. Cuire les betteraves avec leur peau dans une marmite d'eau. Quand les betteraves sont tendres à l'intérieur (vérifier au couteau) sortir de la marmite et refroidir. Frotter pour retirer la peau.
2. Détailler la betterave en brunoise (minis dés) ou râper avec les gros trous de la râpe.
3. Hacher le persil et extraire le jus des deux citrons.
4. Mélanger le tahin et le jus de citron pour obtenir une crème homogène de la texture d'une pâte à crêpe. (ajouter de l'eau froide si nécessaire).
5. Ajouter le reste des ingrédients et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

BIOWALLONIE
GREEN DEAL Cantines Durables
Avec le soutien de la Wallonie