

FICHE DE RECETTE

Croquettes de quinoa, épinards et betteraves (gluten free)

Type de recette	snack
Nombre de portions	4
Temps de préparation	
Temps de cuisson	
Temps de refroidissement	
Coût matières total (HT) :	
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	0,2500 €

INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Quinoa cuit	g	130		
Parmesan	g	30		
Betterave crue râpée	g	25		
Epinards cuits, égouttés, hachés	g	25		
Farine de riz	g	10		
Oeuf	pc	1		
Jus de citron	g	10		
Herbes fraîches hachées	pc	½		
Sel				
Poivre				
TOTAL				

DESCRIPTION DE LA RECETTE

Mélanger tous les ingrédients excepté les légumes.

Diviser l'appareil en deux et mélanger une partie avec la betterave et l'autre avec les épinards.

Rectifier l'assaisonnement.

Façonner des boules et disposer sur une plaque de cuisson.

Enfourner au four préchauffé à 180°C pendant 20 minutes.

