

FICHE DE RECETTE

Choucroute végétarienne

Type de recette	
Nombre de portions	6
Temps de préparation	
Temps de cuisson	
Temps de refroidissement	
Coût matières total (HT) :	19,50 €
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	3,2500 €



INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Choucroute	KG	1		2,2
Oignons	KG	0,2		0,55
Thym, laurier , baie de genévrier, clou de girofle				0,25
Pomme	Kg	0,175		0,25
Tofu black forest	KG	0,2		2,25
mini saucisses porc fumée (60gr/pce)	PCE	6		7,91
Tempeh	KG	0,2		2,79
Sauce soja				1
Beurre	KG	0,1		1,1
Ail	GR	25		0,2
Vin blanc	CL	20		1
TOTAL				19,50 €

DESCRIPTION DE LA RECETTE

1. Eplucher et faire suer les oignons (sauf un piqué de clous de girofle), ajouter l'ail en gousse.
2. Rincer (si nécessaire) la choucroute et l'ajouter aux oignons, ajouter le thym et le laurier.
3. Placer les pommes évidées au milieu, mouiller avec le vin blanc et cuire à feu doux.
4. Ajouter un peu d'eau.
5. Couper le tempeh en tranches, les faire tremper dans la sauce soja quelques minutes, égoutter, passer dans le cumin et poêler à l'huile.
6. Réchauffer les saucisses sur la choucroute.
7. Trancher et faire griller ou poêler le tofu.

Accompagner de pomme de terre ou purée



