

FICHE DE RECETTE

Croquette de quinoa aux betteraves

Type de recette	
Nombre de portions	
Temps de préparation	
Temps de cuisson	
Temps de refroidissement	
Coût matières total (HT) :	5,30 €
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	0,88/Pers



INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Quinoa cuit (110 gr poids cru)	KG	0,4		0,87
Parmesan	KG	0,09		2,70
Betterave crue râpée	KG	0,15		0,30
Farine	KG	0,03		0,03
Œuf (3 pces)	KG	0,09		0,90
Jus de citron	KG	0,03		0,20
Herbes fraîches hachées	KG	0,01		0,30
Sel				
Poivre				
Forfait épices				
TOTAL		0,79		5,30 €

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- 1: Mélanger tous les ingrédients .
- 2: Rectifier l'assaisonnement.
- 3 : Façonner des palets et disposer sur une plaque de cuisson.
- 4 : Enfourner au four préchauffé à 180°C pendant 20 minutes.

Cuisson du quinoa:

- >Porter l'eau à ébullition (1,7X le poids du quinoa) > (190 ML pour 110 gr de quinoa)
- >Rincer abondamment le quinoa
- >Saler l'eau (1càc pour 200gr de quinoa)
- >Cuire 10 min à couvert à feu moyen et retirer du feu
- >Garder le quinoa couvert et attendre 20 minutes. Le quinoa va absorber l'eau, gonfler et éclater.

