

FICHE DE RECETTE

Roulé de viande aux deux choux

Type de recette	
Nombre de portions	10
Temps de préparation	
Temps de cuisson	
Temps de refroidissement	
Coût matières total (HT) :	22,35 €
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	2,3500 €

INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
1 chou vert	1	1	3,5	3,50
1 chou pointu	1	1	2,8	2,80
Haché porc et bœuf	1 kg	1	11	11,00
carottes	1	0-janv	1,8	0,90
Flocon sarrasin	0,5	01-févr	5	2,50
oignons	1	0,5	1,9	0,95
Œuf	1	2	0,3	0,60
bicarbonate de soude				0,10
TOTAL				22,35 €

DESCRIPTION DE LA RECETTE

Blanchir le chou vert, égoutter. Suer les oignons, ajouter les choux, le thym. Cuire les feuilles de chou pointu. Cuire les carottes en petits dés à la vapeur, ajouter les au haché avec les œufs et les flocons, assaisonner sel poivre muscade. Placer les feuilles de chou sur une feuille de papier sulfurisé huilée. Mettre le haché et terminer par la couche de chou vert. Fermer en formant un boudin serré. Cuire au four 170° entre 30 à 40 minutes.

