

FICHE DE RECETTE

La palette du peintre

Nombre de portions	50
Temps de préparation	4h
Temps de cuisson	50'
Temps de refroidissement	3h
Estimation du coût	0,90€ p/p

INGRÉDIENTS

PRODUIT	ETAT	UNITÉ	QUANTITÉ/ PORTION	QUANTITÉ TOTALE	ALLER- GÈNE
concombre	frais	piece		7,00	<input type="checkbox"/>
tomates	frais	piece		25,00	<input type="checkbox"/>
quinoa belge	sec	kg		1,50	<input type="checkbox"/>
huile de colza	bouteille	litre		0,10	<input type="checkbox"/>
courgettes jaunes	frais	piece		7,00	<input type="checkbox"/>
poivrons rouges	frais	piece		13,00	<input type="checkbox"/>
menthe	frais	botte		0,50	<input type="checkbox"/>
vinaigrette aigre-douce	a faire	litre		0,50	<input checked="" type="checkbox"/>
				0,00	<input type="checkbox"/>
				0,00	<input type="checkbox"/>
				0,00	<input type="checkbox"/>
				0,00	<input type="checkbox"/>
				0,00	<input type="checkbox"/>
				0,00	<input type="checkbox"/>
				0,00	<input type="checkbox"/>
				0,00	<input type="checkbox"/>

DESCRIPTION DE LA RECETTE

Mode de préparation :

Concombre :

Rincer les concombres à l'eau. Couper les deux extrémités et les garder. Couper dans le sens de la longueur en 8 parts égales. Enlever avec un couteau les pépins de chaque morceaux et bien les garder pour la vinaigrette. Ceci peut être fait la veille en conservant les concombres dans de l'eau froide. Servir tel quel sur l'assiette.

Tomates :

Raver les tomates à l'eau. Enlever la mouche avec un économe. Les couper en deux puis en 5 tranches. Si vous avez le temps, vous pouvez bien évidemment les monder dans de l'eau frémissante et rafraîchies de suite dans de l'eau glacée. Servir tel quel.

Quinoa :

Quire à l'eau selon les instruction indiquées sur votre paquet. Ici 12' à l'eau bouillante salée (utiliser du sel non

ASTUCES ANTI-GASPILLAGE

utiliser les graines de concombres pour donner une structure voluptueuse à votre vinaigrette



MANGER
DEMAIN

GREEN DEAL
Cantines Durables