

FICHE DE RECETTE

Salade de mai: lentilles aux fraises

Nombre de portions	100
Temps de préparation	65 min.
Temps de cuisson	20 min.
Temps de refroidissement	40 min.
Estimation du coût	... €

INGRÉDIENTS

PRODUIT	ETAT	UNITÉ	QUANTITÉ/ PORTION	QUANTITÉ TOTALE	ALLER- GÈNE
Huile de colza	Bouteille	l	0,005	0,50	<input type="checkbox"/>
Vinaigre de cidre	Bouteille	l	0,003	0,30	<input type="checkbox"/>
Miel	Bocal	kg	0,0015	0,15	<input type="checkbox"/>
Moutarde Bister	Bocal	kg	0,0005	0,05	<input type="checkbox"/>
Sel	Sec	kg	0,001	0,01	
Lentilles blondes	Sec	kg	0,05	5,00	
Fraises	Frais	kg	0,06	6,00	<input type="checkbox"/>
Fêta	Frais	kg	0,02	2,00	<input type="checkbox"/>
40 g de roquette	Frais	kg	0,001	0,10	<input type="checkbox"/>
2 tiges d'oignons jeunes	Frais	kg	0,005	0,50	<input type="checkbox"/>
Quelques feuilles de basilic	Frais	Kg	0,001	0,10	<input type="checkbox"/>
Eau	Robinet	l	0,04	4,00	<input type="checkbox"/>
Baguette 60cm	Frais	p	0,1	10,00	<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

Préparation des produits

1) Faire cuire les lentilles dans 4 l d'eau non salée pendant 20 minutes. 2) Préparer la vinaigrette: mélanger l'huile, le vinaigre, le miel, la moutarde et le sel. 3) Egoutter les lentilles et les laisser tiédir un peu puis mélanger avec la vinaigrette. 4) Découper les fraises en quartier. 5) Emietter la fêta. 6) Ciseler la roquette, les oignons jeunes et le basilic. 7) Une fois les lentilles refroidies, mélanger avec les herbes. 8) Ajouter délicatement la fêta. 8) Décorer avec des fraises les bols individuels. 9) Servir avec un morceau de baguette du jour.

L

ASTUCES ANTI-GASPILLAGE

1) Servir le pain en accompagnement à la demande (découpe minute si possible) 2) Décorer avec les fraises sur l



**MANGER
DEMAIN**

GREEN DEAL
Cantines Durables



**MANGER
DEMAIN**

GREEN DEAL
Cantines Durables