

ÉCOLE NOTRE DAME
DE BEAURAING



Les cantinades

LE CONCOURS DU GREEN DEAL CANTINES DURABLES

LA PALETTE DU PEINTRE



CONCOMBRE



TOMATES



QUINOA BELGE



HUILE DE COÏZA



COURGETTES
JAUNES



POIVRONS
ROUGES



MENTHE



VINAIGRETTE
AIGRE-DOUCHE

FICHE DE RECETTE



- PORTIONS : 50
- TEMPS DE PRÉPARATION : 4H
- TEMPS DE CUISSON : 50 MIN.
- TEMPS DE REFROIDISSEMENT : 3H
- ESTIMATION DU COÛT : 0,90€/PERSONNE

INGRÉDIENTS

PRODUIT	ÉTAT	UNITÉ	TOTAL	ALLERGÈNE
Concombre	Frais	Pièce	7,00	<input type="checkbox"/>
Tomates	Frais	Pièce	25,00	<input type="checkbox"/>
Quinoa belge	sec	kg	1,50	<input type="checkbox"/>
Huile de de colza	bouteille	Litre	0,10	<input type="checkbox"/>
Courgettes jaunes	Frais	Pièce	7,00	<input type="checkbox"/>
Poivrons rouges	Frais	Pièce	13,00	<input type="checkbox"/>
Menthe	Frais	Botte	0,50	<input type="checkbox"/>
Vinaigrette aigre-douce	à faire	Litre	0,50	<input checked="" type="checkbox"/>

LA PALETTE DU PEINTRE

DESCRIPTION DE LA RECETTE

Préparation et cuisson des produits

1 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.

2 Tomates :

Laver 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 rafraichies de suite dans de l'eau glacée. Servir tel quel.

3 Quinoa :

Cuire à l'eau selon les instruction indiquées sur votre paquet. Ici 12 minutes à l'eau bouillante salée.

ASTUCE ANTI-GASPI

1. UTILISER LES GRAINES DE CONCOMBRES POUR DONNER UNE STRUCTURE VOLUPTUEUSE À VOTRE VINAIGRETTE !