FICHE DE RECETTE

Pain de viandes aux légumes

par Claude Pohlig

Diminution de viande avec remplacement par protéine végétale

Date de création	
Type de recette	
Nombre de portions	6
Temps de préparation	... min.
Temps de cuisson	... min.
Temps de refroidissement	... min.
Coût matières total (HT) :	16,90 €
Coefficient multiplicateur :	6
Prix / Portion (HT) :	2,82 €

INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Haché porc -bœuf	Kg	1	9,45	9,45
Œufs	pce	2	0,3	0,6
Flocon de pois chiche	kg	0,35	9,11	3,19
Potimarron	Kg	0,35	2,5	0,88
Céléri rave	pce	1	1,8	1,8
Rutabaga	Kg	0,35	2,8	0,98
TOTAL				**16,90 €**

DESCRIPTION DE LA RECETTE

Brosser et nettoyer les légumes, les couper en dés réguliers pas trop gros.
Cuire à la vapeur en gardant légèrement croquant.
Mélanger le haché avec les œufs, sel, poivre, muscade et les flocons.
Ajouter les légumes , mélanger délicatement, faconner des pains de viande de 800grs.
Placer sur une plaque graissée et cuire au four à 165 °.
Laisser légèrement reposer avant de trancher.
Peux être façonné en boulette.

BIOWALLONIE

GREEN DEAL Cantines Durables

Avec le soutien de la Wallonie