

FICHE DE RECETTE

Choucroute végétarienne

Date de création	
Type de recette	
Nombre de portions	12
Temps de préparation	... min.
Temps de cuisson	... min.
Temps de refroidissement	... min.
Coût matières total (HT) :	36,48 €
Coefficient multiplicateur :	12
Prix / Portion (HT) :	3,04 €

INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Choucroute 500 grs	kg	0,40	2,2	4,40
Oignons	KG	0,4	2,7	1,10
Thym, laurier, baie de genévrier, clou de girofle				1,00
Pomme	Kg	0,35	1,4	0,50
Tofu black forest	kg	0,40	10	4,50
Saucisse vegé	kg	0,60	22	13,20
Tempeh	kg	0,34	21	7,18
Sauce soja	L	0,10	10	1,00
beurre	kg	0,01	12	1,20
Ail	Kg	0,50g	8,15	0,4
Vin blanc	Btl	0,50	4	2
TOTAL				36,48 €

DESCRIPTION DE LA RECETTE

Eplucher et faire suer les oignons sauf un piqué des clous de girofle, ajouter l'ail en gousse.

Rincer si nécessaire la choucroute et la mettre avec les oignons, ajouter thym, laurier. Placer les pommes évidées au milieu, mouiller avec le vin blanc, cuire à feu doux ; Ajouter un peu d'eau.

Couper le tempeh en tranche, le faire tremper dans la sauce soja quelques minutes et passer après égouttage dans le cumin. Poêler à l'huile.

Servir la choucroute après avoir fait griller ou poêler le tofu et les saucisses à réchauffer sur la choucroute.

Accompagner de pommes de terre ou purée.