

FICHE DE RECETTE

Crêpe de carottes au fromage de chèvre, légumes de saison, coulis de roquette

par Claude Pohlig

Plat sans gluten, végétarien

Type de recette	
Nombre de portions	16
Temps de préparation	... min.
Temps de cuisson	... min.
Temps de refroidissement	... min.
Coût matières total (HT) :	33,95 €
Coefficient multiplicateur :	16
Prix / Portion (HT) :	2,12 €

INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Jus de carotte pajotenland 0,75	L	0,75	3,4	2,55
Farine de riz demi-complète 500 grs	KG	0,5	6,8	3,4
Œufs	pce	10	0,3	3
Fromage de chèvre frais	kg	0,5	21	10,5
Roquette	botte	2	1,9	3,8
Aubergine	Kg	1	4,5	4,5
Courgette	Kg	1	3	3
Huile d'olive	L	0,4	8	3,2
TOTAL				33,95 €

DESCRIPTION DE LA RECETTE

Couper les légumes et les mettre au four sur plaque à 160° 20 minutes.

Laver et essorer la roquettes, la mixer avec un peu de sel et de l'huile d'olive.

Mettre les œufs, le jus de carottes et la farine de riz dans un récipient et mixer.

Cuire les crêpes sur une crêpière ou poêle avec un filet d'huile d'olive.

Farcir cette dernière avec le chèvre, légumes, passer au four et servir avec le coulis de roquette.



