

FICHE DE RECETTE

Bun Houmous légumes grillés 4 épices

Oh My BOX !

Snack-street food

Type de recette	lunchbox
Nombre de portions	1
Temps de préparation	2 minutes
Temps de cuisson	0
Temps de refroidissement	
Coût matières total (HT) :	
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	1,33 €

INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Petit pain Bun	pc	1	0,9	0,90
Mix de crudités de saison	kg	0,01	4	0,04
Houmous nature	kg	0,035	4,35	0,15
Préparation légumes grillés	kg	0,04	2,9	0,12
Huile aux 4 épices	l	0,005	9,75	0,05
Granolas	kg	0,01	7,53	0,08
TOTAL				1,33 €

DESCRIPTION DE LA RECETTE

Ordre de placement dans le bun

1. Houmous
2. Légumes grillés
3. Crudités
4. Parmesan
5. Oeuf

Parsemer de persil et de sauce

DLC : J+1

Allergènes: Gluten ; Œuf ; Moutarde ; Lactose



