

# FICHE DE RECETTE

## WRAP POULET CESAR

Oh My BOX !

Snack-street food

|                              |           |
|------------------------------|-----------|
| Type de recette              | lunchbox  |
| Nombre de portions           | 1         |
| Temps de préparation         | 3 minutes |
| Temps de cuisson             | 0         |
| Temps de refroidissement     | 0         |
| Coût matières total (HT) :   | 2,38 €    |
| Coefficient multiplicateur : |           |
| Prix / Portion (HT) :        | 2,38 €    |

### INGRÉDIENTS

| PRODUIT                   | UNITÉ | QUANTITÉ | PUHT  | PTHT          |
|---------------------------|-------|----------|-------|---------------|
| Wrap blanc (90g)          | piece | 1        | 0,29  | 0,29          |
| Mix de crudités de saison | kilo  | 0,08     | 4,00  | 0,32          |
| Poulet (supreme)          | kilo  | 0,055    | 22,50 | 1,24          |
| Sauce César               | kilo  | 0,035    | 5,41  | 0,19          |
| Parmesan copeaux          | kilo  | 0,01     | 13,09 | 0,13          |
| Œuf (1/4 d'œuf)           | kilo  | 0,01     | 0,31  | 0,08          |
| Oignons frits             | kilo  | 0,005    | 3,76  | 0,02          |
|                           |       |          |       |               |
| Persil                    | kilo  | 0,005    | 22,50 | 0,11          |
|                           |       |          |       |               |
|                           |       |          |       |               |
| <b>TOTAL</b>              |       |          |       | <b>2,38 €</b> |

### DESCRIPTION DE LA RECETTE

Ordre de placement sur le wrap

1. sauce cesar (1 c à soupe)
2. poulet
3. crudités
4. Parmesan
5. Oeuf

Parsemer de persil et de sauce

DLC: J+1

Allergènes: Gluten ; Œuf ; Moutarde ; Lactose



