

# 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

