

FICHE DE RECETTE

Frittata de patate douce tandoori

Yanis Berrada Lamine

Type de recette	
Nombre de portions	6
Temps de préparation	
Temps de cuisson	
Temps de refroidissement	
Coût matières total (HT) :	3,57 €
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	0,6000 €



INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Patate douce	KG	0.250	2.46	0.62
oignon	KG	0.08	1.34	0.11
ail	KG	0.007	9.22	0.06
Poivron rouge	KG	0.04	2.88	0.12
Œuf	PC	6	0.30	1.80
Huile d'olive	L	0.04	6.43	0.26
Tandoori épice	KG	0.003	64.1	0.19
Carotte	KG	0.04	1.19	0.04
Courgette	KG	0.04	1.98	0.08
lait végétal	L	0.125	1.82	0.23
Thym	KG	0.003	20.95	0.06
Sel		QS		
Poivre		QS		
TOTAL				3,57 €

DESCRIPTION DE LA RECETTE

Préchauffer le four à 160 °C. Nettoyer puis éplucher les légumes.

Détailler la patate douce en cubes de taille moyenne. Tailler les carottes et les poivrons en julienne. Hacher l'oignon en brunoise.

Découper la courgette en demi-lune.

Hacher l'ail.

Faire chauffer un filet d'huile dans une sauteuse.

Faire suer les oignons jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajouter ensuite les patates douces en cubes et les carottes en juliennes. Assaisonner de sel, de poivre, la moitié du tandoori et le thym.

Poursuivre la cuisson durant 4-5 min à feu doux-moyen puis réserver hors du feu. Réaliser le mélange à frittata en mélangeant 4 oeufs entiers au lait végétal de façon à avoir un mélange bien homogène. Assaisonner ce mélange de sel, poivre et tandoori. Chemiser les moules d'huile d'olive.

Ajouter les légumes précuits dans le fond du moule. Ensuite, ajouter les courgettes, poivrons et l'ail.

Verser le mélange à frittata de façon à recouvrir les différents légumes. Cuire durant 20-30 min (ajuster le temps de cuisson à la quantité) à 160 °C. Découper les portions au format souhaité.



