FICHE DE RECETTE

Roulade de veau aux asperges

Type de recette	
Nombre de portions	5
Temps de préparation	
Temps de cuisson	
Temps de refroidissement	
Coût matières total (HT) :	12,55 €
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	2,5100 €

INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Escalope de veau (75gr)	PCE	5		10,00
Jambon cru	Tranche(20gr)	2,5		1,50
Carottes	KG	0,5		0,55
Sel				
Poivre				
Farine				
Beurre				
TOTAL				**12,55 €**

DESCRIPTION DE LA RECETTE

Réaliser des batonnets de carottes
Cuire les carottes à la vapeur 10 à 15 minutes

1) Etaler l'escalope de veau
2) Déposer une tranche de jambon cru
3) Ajouter les carottes (cuites à la vapeur) et rouler l'escalope (fermer éventuellement avec un cure dent)
4) Saler légerement, poivrer et fariner la roulade
5) Cuire au beurre 2 min de chaque coté (4 faces = 12min) OU graisser une plaque de cuisson et cuire dans un four préchauffé à 230° pdt 10 min

BIOWALLONIE
GREEN DEAL Cantines Durables
Avec le soutien de la Wallonie