

FICHE DE RECETTE

LA BELLA ISA

Nombre de portions	5
Temps de préparation	30 min.
Temps de cuisson	15 min.
Temps de refroidissement	0 min.

INGRÉDIENTS

PRODUIT	ETAT	UNITÉ	QUANTITÉ/ PORTION	QUANTITÉ TOTALE	ALLER- GÈNE
Eau	Robinet	cl	40	200,00	<input type="checkbox"/>
Epinards	Frais	g	50	250,00	<input type="checkbox"/>
Huile d'olive extra vierge	Bouteille/carton	ml	24	120,00	<input type="checkbox"/>
Burrata	Frais	g	30	150,00	<input type="checkbox"/>
Ail	Frais	g	2	10,00	<input type="checkbox"/>
Mélange sel/poivre	Sec	g	1	5,00	<input type="checkbox"/>
Basilic	Frais	g	8	40,00	<input type="checkbox"/>
Pignon de pin	Sec	g	8	40,00	<input type="checkbox"/>
Parmesan	Frais	g	20	100,00	<input type="checkbox"/>
Poulet	Frais	g	100	500,00	<input type="checkbox"/>
Crème	Conserve/Bocal	ml	50	250,00	<input type="checkbox"/>
				0,00	<input type="checkbox"/>
				0,00	<input type="checkbox"/>
				0,00	<input type="checkbox"/>
				0,00	<input type="checkbox"/>

DESCRIPTION DE LA RECETTE

Préparation des produits

Réaliser un pesto : mixer 4 gousses d'ails, 3gr de sel , 40 gr de pignons de pin torréfiés, 40gr de basilic, 55gr de parmesan, 120 ml d'huile d'olives

Dans un poêlon, saisir les blancs de poulet avec les épinards, assaisonner de sel et poivre, ajouter le pesto, la crème le reste du parmesan

Couper la burrata en petits dés , cuire les pâtes 5 min dans de l'eau bouillante saléz , mélanger les pâtes et la sauce, servir dans les assiettes , rajouter des pignons de pin torréfiés, la burrata un peu de parmesan et quelque jeunes pousses d'epinards

Mode de cuisson et température

Casserole eau a 100 degre pour les patés , poellon pour sauces

ASTUCES ANTI-GASPILLAGE

Pas de déchets de légumes tout est mixé dans le pesto