

FICHE DE RECETTE

Crudités aux épices douces

Oh My BOX!

Accompagnement

Type de recette	
Nombre de portions	30
Temps de préparation	15 min
Temps de cuisson	-
Temps de refroidissement	-
Coût matières total (HT) :	14,60 €
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	0,49 €

INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Crudités	kg	3	4	12,00
autres légumes de saison				
Curcuma	CS	1		1,00
Curry	CS	1		
Cumin	CS	1		
Cannelle	CS	1		
Huile de colza	litre	0,2	8	1,60
Sel - poivre				
TOTAL				

DESCRIPTION DE LA RECETTE

Epeluchez et rapez les légumes (si BIO, vous pouvez vous contenter de brosser les carottes !). Mélangez les épices et l'huiles et faites mariner les légumes (égouttez avant usage). Délicieux en accompagnement de houmous !



