

FICHE DE RECETTE

Végéricain Oh My BOX! Tartinable

Type de recette	
Nombre de portions	20
Temps de préparation	15 min
Temps de cuisson	15 min
Temps de refroidissement	-
Coût matières total (HT) :	10,38 €
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	0,52 €

INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Carottes	kg	1	0,8	0,80
Poivrons	kg	0,6	5,2	3,12
échalotes	kg	0,05	5	0,25
œuf	pièce	1	0,32	0,96
Moutarde	CC	1	0,15	0,45
Huile de colza	litre	0,2	8	4,80
vinaigre	CC	2		
Sauce anglaise (must-have)	CC	1		
TOTAL				

DESCRIPTION DE LA RECETTE

Montez la mayonnaise au fouet (jaune d'œufs + moutarde + huile au fur et à mesure) et ajoutez le vinaigre en fin de processus. Epeluchez et rapez la moitié des carottes (l'autre moitié peut être cuite à la vapeur - 15 min à 100°C). Emincez les échalottes, les poivrons. Mélangez ensuite mayonnaise, carottes cuites (écrasées en purée), carottes rapées, échalottes et poivrons. Salez-poivrez. Vous pouvez rajouter un peu de sauce anglaise pour agrémenter le tout.



