FICHE DE RECETTE

Pain de viande
Oh My BOX!
Protéine

Type de recette	
Nombre de portions	15
Temps de préparation	
Temps de cuisson	
Temps de refroidissement	
Coût matières total (HT) :	14,86 €
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	1,0 €

INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Haché porc et veau	kg	1	14	14,00
flocons d'avoine	kg	0,1	3	0,30
œuf	pièce	0,32	1	0,32
oignon	pièce	1	0,24	0,24
épices (cumin, paprika...)				
sel-poivre				
TOTAL				

DESCRIPTION DE LA RECETTE

Mélangez tous les ingrédients, épicez et façonnez le pain de viande. Cuisez le au four à 180°C pendant 1h. Laissez redroidir 15 min.

GREEN DEAL

Avec le soutien