

# FICHE DE RECETTE

## Végéricain ISA Florenville

Type de recette	Sandwich
Nombre de portions	1
Temps de préparation	
Temps de cuisson	
Temps de refroidissement	
Coût matières total (HT) :	
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	

### INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Pain baguette	1	Pièce (150 Gr)		
Tartinade	75	Gr		
Jeunes pousses d'épinards	1	Poignée		
Carottes	50	Gr		
Alternative :				
Aubergine	50	Gr		
Thym	1	Pincée		
Romarin	1	Pincée		
Huile d'olive	1	Càc		
<b>TOTAL</b>				

### DESCRIPTION DE LA RECETTE

1. Râper les carottes
2. Rincer les jeunes pousses d'épinards
3. Ouvrir le pain, étaler la tartinade et garnir de carottes râpées et de jeunes pousses d'épinards

Alternative pour la garniture :

1. Couper l'aubergine en rondelles d'une épaisseur de +/- 0,4 cm
2. Dans un bol, mélanger les tranches d'aubergine avec l'huile, le thym, le romarin, le sel et le poivre
3. Étaler les tranches d'aubergine sur une plaque avec un papier cuisson
4. Cuire 10 à 15 minutes dans un four préchauffé à 200°C
5. Laisser refroidir
6. Ajouter 3 à 4 tranches d'aubergine dans le sandwich