

# FICHE DE RECETTE

## Acras potimarron et lentilles blondes - de Little Red Boo

Type de recette	Acras
Nombre de portions	100
Temps de préparation	
Temps de cuisson	
Temps de refroidissement	
Coût matières total (HT) :	
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	

### INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT
Potimarron	15	Kg	
Lentilles blondes cuites	3	Kg	
Oignon	1	Kg	
coriandre ou menthe fraîche	1	Kg	
Fécule de maïs	200	gr	
Piment de cayenne	50	gr	
Citron	20	gr	
Blanc d'œuf	700	gr	
Sel	15	gr	
Huile d'olive	0,1	L	
Cocombre	2	Kg	
fromage frais	2	Kg	
jus de citron	0,1	L	
menthe	1	btte	
sel	5	gr	
Poivre	4	gr	



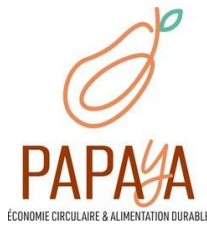
# FICHE DE RECETTE

## Acras potimarron et lentilles blondes

### DESCRIPTION DE LA RECETTE

- 1 . Préchauffer le four à 200 °C
2. Laver, éplucher, épépiner les potimarrons + concombre. Peler et ciseler les oignons
3. Laver, sécher les herbes aromatiques et ciseler
4. Prélever les zestes des citrons
5. Cuire vapeur ou à l'anglaise le potimarron et faire suer les oignons dans un filet d'huile
6. Egoutter et écraser au presse-purée le potimarron et mélanger avec les herbes et les zestes
- 7 .Ajouter les oignons, les épices et l'assaisonnement de base
8. Verser les lentilles cuites, les blancs d'oeufs dans l'appareil et un gros filet d'huile
9. Mélanger à nouveau jusqu'à une ferme homogénéité puis façonner des boulettes
10. Déposer les acras sur une plaque tapissée de papier cuisson
11. Cuire 8 à 10 min les acras à 200 °C
12. Servir

- 1 .Découper les concombres en brunoise
2. Mélanger dans un cul de poule, fromage, jus de citron, menthe et concombre
3. Assaisonner, goûter et rectifier si besoin
4. Servir



ts

PTHT

 Avec le soutien de la  
**allonie**

