

FICHE DE RECETTE

Boulettes d'agneau et boulgour Crème de butternut

Type de recette	recette hybride
Nombre de portions	4 cvts
Temps de préparation	
Prix / Portion (HT) :	1,85

INGRÉDIENTS

PRODUIT	QUANTITÉ	UNITÉ
Haché d'agneau	250	GR
Boulghour	30	GR
Oignon	1	PCE
Ail	1	gousse
Œuf	2	PCE
Chapelure	40	GR
Coriandre	15	feuille
Harissa	1	CàC
Parika fumé	1	CàC
Épices cajun	1	CàC
Ras el-hanout	0,5	CàC
Sel		
Poivre		

DESCRIPTION DE LA RECETTE

1. Cuire le boulghour et faire refroidir sans rafraîchir à l'eau.
2. Mélanger le boulghour cuit, le haché d'agneau, l'oeuf, la chapelure et les épices et le harissa.
3. hacher finement l'ail et l'oignon et ajouter à la préparation
4. Former des boulettes d'environ 45 gr.
5. Lustrer légèrement à l'huile épicee avant de les faire griller dans une poêle et terminer la cuisson au four.

> déposer les boulettes cuites sur la crème de butternut (voir ft annexe) et parsemer de coriandre

Les "++" pour la durabilité

diminution du grammage en viande



