

FICHE DE RECETTE

Burger d'halloumi et tsatsiki

Type de recette	Plat
Nombre de portions	10
Temps de préparation	10MIN+10Min+ 30 MIN
Prix / Portion (HT) :	3,25

INGREDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ
Pain burger	Pièce	10
Halloumi	kg	1
Fromage grec	L	0,15
Concombre	Kg	0,1
Menthe	Botte	0,1
Ail	Kg	0,01
Poivron	Kg	0,2
Courgette	Kg	0,2
Salade de blé ou roquette	Kg	0,1
Sel et poivre	PM	
Huile d'olive	L	0,2

Réaliser le tsatsiki:

Hacher (cutter) le concombre, la menthe et l'ail. Mélanger au yaourt grec et assaisonner

Rôtir les légumes:

Couper les légumes en lanières et en rondelles de 1CM, plaquer, assaisonner, ajouter l'huile d'olive

Cuire au four à 180°C pendant 15 min

Rôtir les halloumis au four ou à la poêle ou à la sauteuse ou au grill

Monter le burger en alternant les couches, la sauce et la salade

Les "+++ " pour la durabilité

Utilisation de légumes bio, bonne transition vers les plats végés.

Peu de déchets, utilisation d'ingrédients bio.

0,8	0,8
17,72	1,772
1,76	0,0264
5,91	0,0591
1,35	0,0135
59,6	0,0596
2,99	0,0598
1,19	0,0238
19,9	0,199
	0
11,99	0,2398