

FICHE DE RECETTE

Frites de légumes rôtis - de Little Red Boots

Type de recette	Frites
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	PTHT
Pomme de terre	6	Kg		
Carottes ou panais	6	Kg		
Courgette ou Potimarron	6	Kg		
Chou rave ou Navet	6	Kg		
sel	25	gr		
poivre	15	gr		
ail rapé	250	gr		
paprika fumé	15	gr		
Huile d'olive	1	L		
TOTAL				

DESCRIPTION DE LA RECETTE

1. Laver et brosser les légumes sauf l'ail
2. Tailler en frites ou en biseaux les légumes
3. Peler, Raper et/ou mixer l'ail frais

1. Mélanger les frites de légumes avec l'ail, l'huile, l'assaisonnement
2. Étaler les frites de légumes mélangés sur une plaque avec un papier cuisson
3. Cuire 8 à 10 minutes dans un four préchauffé à 220°C
4. Servir