FICHE DE RECETTE

MINI DOMES DE SARRASIN

Type de recette	Burgers
Nombre de portions	10
Temps de préparation	10
Temps de cuisson	15
Temps de refroidissement	
Coût matières total (HT) :	
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	

INGREDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Sarrasin	g	150		
Courgette	g	150		
Echalote	pièce	1		
Bouillon de légumes en poudre	càc	0.5		
TOTAL				

DESCRIPTION DE LA RECETTE

1. La veille, faire tremper le sarrasin
2. Eplucher et hacher l'échalote. Râper la courgette
3. Hacher le sarrasin trempé dans un robot lame S à moitié et placer dans un saladier. Ajouter l'échalote, la courgette et le bouillon de légumes
4. Placer dans les moules en forme de demi sphères et cuire à la vapeur 15-20 min
5. Enfourner 10-12 min à 180 degrés

PAPAYA
ÉCONOMIE CIRCULAIRE & ALIMENTATION DURABLE
GREEN DEAL Cantines Durables
Avec le soutien de la Wallonie