

FICHE DE RECETTE

Nuggets de chou fleur - de Little Red Boots

Type de recette	Nuggets
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
Fleurons de chou fleur - 20 Pces	20	Kg		
Fécule maïs ou riz	1,5	Kg		
Eau	1,5	L		
Farine de pois chiche	4	Kg		
Sel	15	gr		
Poivre	10	gr		
Flocons maïs	1	Kg		
Paprika fumé ou curry	15	gr		



FICHE DE RECETTE

Nuggets de chou fleur

DESCRIPTION DE LA RECETTE

1. Laver et brosser les choux-fleurs
2. Prélever les fleurons et garder les pieds pour une autre recette : soupe, purée, ou crème

3. Moudre très grossièrement les flocons de maïs et mélanger à la farine
4. Cuire les choux-fleurs au four vapeur - 8-10min environ
5. Bien égoutter les choux + bien assaisonner et épicer les choux
6. Préparer l'appareil à fécule : eau + fécule et mélanger au fouet
7. Plonger les fleurons dans l'appareil à fécule
8. Rouler dans le mélange farine et flocons
9. Plaquer les fleurons sur un papier cuisson
10. Cuire 8 à 10 minutes dans un four préchauffé à 220°C
11. Servir





