

FICHE DE RECETTE

Wraps Chili Chicken'N Ginger

Nombre de portions	18
Temps de préparation	40 min.
Temps de cuisson	45 min.
Temps de refroidissement	60 min.

INGRÉDIENTS

PRODUIT	ETAT	UNITÉ	QUANTITÉ/ PORTION	QUANTITÉ TOTALE	ALLER- GÈNE
Dinde filet	Frais	g	50	900,00	<input type="checkbox"/>
Miel Bio	Conserve/Bocal	g	6,9444	125,00	<input type="checkbox"/>
Sirop de liège	Conserve/Bocal	g	6,9444	125,00	<input type="checkbox"/>
Gingembre Bio	Frais	g	2,7777	50,00	<input type="checkbox"/>
Concombre Bio	Frais	Pc	2	2,00	<input type="checkbox"/>
Poivron rouge pointus Bio	Frais	Pc	4	4,00	<input type="checkbox"/>
Citron Lime Bio	Frais	Pc	2	2,00	<input type="checkbox"/>
Salade laitue romaine	Frais	Pc	2	2,00	<input type="checkbox"/>
Sauce Sriracha	Bouteille/carton	g	4,1666	75,00	<input type="checkbox"/>
Moutarde Bio	Conserve/Bocal	g	1,111	20,00	<input checked="" type="checkbox"/>
Oeuf Bio	Frais	Pc	1	1,00	<input checked="" type="checkbox"/>
Huile de Colza	Bouteille/carton	g	16,6666	300,00	<input type="checkbox"/>
Wraps à la carottes	Sec	Pc	1	1,00	<input checked="" type="checkbox"/>
Huile de Tournesol	Bouteille/carton	ml	0,5555	10,00	<input type="checkbox"/>
Oignons rôtis	Sec	g	0,4444	8,00	<input type="checkbox"/>
Jeunes oignons	Frais	g	0,4444	8,00	<input type="checkbox"/>
Fécule de maïs	Sec	g	4,4447	80,00	<input type="checkbox"/>
Sel	Sec	g	0,2777	5,00	<input type="checkbox"/>
Poivre	Sec	g	0,1388	2,50	<input type="checkbox"/>

DESCRIPTION DE LA RECETTE

Préparation des produits

Les poivrons : Lavez les poivrons. Préchauffez le four à 180°C. Placez les poivrons sur une plaque allant au four avec du papier cuisson, versez un filet d'huile de tournesol par-dessus, salez et poivrez. Enfournez la plaque et laissez cuire le temps nécessaire (voir conseil ci-dessous). Après cuisson, placez les poivrons sous un film alimentaire pour qu'ils puissent transpirer (+/- 20 minutes), ensuite retirez la peau des poivrons et coupez 18 lanières égales (+/- 20 g par lanière).

La dinde : Coupez la dinde en lanières de 1 cm sur 1 cm, placez les lanières dans un cul de poule, salez et poivrez, ajoutez 80 g de fécule de maïs et mélangez le tout. Maintenez au frais en attente d'utilisation.

La marinade : Épluchez et coupez grossièrement le gingembre, mettez la quantité nécessaire dans un cutter, ajoutez le miel et le sirop de Liège, puis mixez le tout. Ajoutez cette marinade à votre dinde et malaxez le tout. Maintenez au frais pendant 30 minutes, puis placez les lanières de dinde sur une plaque avec du papier cuisson, et cuisez à 180°C pendant 8 minutes. Sortez la plaque, arrosez du jus de lime et saupoudrez de citron râpé, puis maintenez au frais.

La mayonnaise Sriracha : Dans un mesureur de 1 litre, mettez 1 œuf entier, 75 g de sauce Sriracha, 50 g de moutarde et 300 ml d'huile de colza. À l'aide d'un mixeur, émulsionnez jusqu'à obtenir une mayonnaise.

Les garnitures : Lavez et épluchez les concombres, coupez-les en deux dans la longueur, videz et coupez chaque demi-concombre en 5 lanières (1 concombre = 10 lanières). Lavez les feuilles de la laitue romaine et essorez-les bien. Ciselez les jeunes oignons.

Montage du Wrap pour une personne :

Prendre 1 feuille de wrap.

Ajouter 20 g de mayonnaise Sriracha.

Ajouter 1 lanière de dinde de 50 g.

Ajouter 1 lanière de concombre de 15 g.

Ajouter 1 à 2 lanières de poivron de 20 g.

Ajouter 1 à 2 feuilles de laitue romaine de 10 g.

Ajouter 8 g d'oignons rôtis.

Ajouter 8 g de jeunes oignons.

Roulé le wrap bien serré jusqu'à la moitié, rabattre les extérieurs vers l'intérieur, puis terminer de le rouler.

Découper le wrap en deux en biais. Placer les demi-wraps dans leur emballage Take away "BioDore brun 350 ml".

ASTUCES ANTI-GASPILLAGE

...

FOOD COST

Wrap Chili Chicken'N Ginger

Nombre de portions

18

Ingrédients et matériels

Ingrédients :	Prix TTC	Quantité	Total
Filet de dinde au kg	11,483	1000	11,483
Wrap veggie carottes 6 Pc	3,39	3	10,17
Miel Bio au Kg	6,64	125	0,83
Sirop de Liège au Kg	6,34	125	0,7925
Gingembre Bio au Kg	7,99	50	0,3995
Huile de tournesol Bio	6,66	20	0,1332
Poivron pointu doux Bio 2 pc	3,51	2	7,02
Œufs Bio à la Pc	0,4	1	0,4
Huile de colza au litre	4,75	300	1,425
Moutarde Bio au Kg	7,95	50	0,3975
Sauce Sriracha au litre	10,53	75	0,78975
Concombre Bio à la Pc	1,19	2	0,00238
Salade laitue romaine à la Pc	1,79	1	1,79
Citron Lime Bio 3 Pc	1,79	1	1,79
Sel au Kg	0,35	5	0,00175
Poivre au Kg	23	5	0,115
Jeunes oignons à la Botte	0,99	0	0
Oignon rôti au Kg	7,5	8	0,06
Fécule de maïs au Kg	3,23	80	0,2584
BioDore brun 350 ml 50 pc - Wrap	12,99	1	0,2598

TOTAL	TOTAL 1 Pc
37,85938	2,10329889