

# FICHE DE RECETTE

## Wrap Paris-Beyrouth-Buenos Aires (végan)

Nombre de portions	1.000
Temps de préparation	35 min.
Temps de cuisson	20 min.
Temps de refroidissement	30 min.

### INGRÉDIENTS

PRODUIT	ETAT	UNITÉ	QUANTITÉ/ PORTION	QUANTITÉ TOTALE	ALLER- GÈNE	Food Cost/unité en € HTVA
Topinambour	Frais	Kg	0,05	50,00		5,3
Tahini	Conserve/Bocal	Kg	0,005	5,00	<input checked="" type="checkbox"/>	9,274
Jus de citron	Frais	g	1,5	1.500,00	<input type="checkbox"/>	0,021
Ail	Frais	g	2	2.000,00	<input type="checkbox"/>	0,008
Eau tiède	Robinet	ml	90	90.000,00	<input type="checkbox"/>	
Mélange sel/poivre	Sec	g	0,75	750,00	<input type="checkbox"/>	
7 épices	Sec	g	0,25	250,00	<input type="checkbox"/>	0,04
Persil	Frais	Kg	0,012	12,00	<input type="checkbox"/>	14
origan	Sec	g	0,5	500,00	<input type="checkbox"/>	0,029712
piment rouge	Frais	Kg	0,0005	0,50	<input type="checkbox"/>	5
vinaigre de vin rouge	Bouteille/carton	L	0,003	3,00	<input type="checkbox"/>	3,253
Huile de tournesol	Bouteille/carton	L	0,012	12,00	<input type="checkbox"/>	2,46
Champignons de Paris	Frais	Kg	0,06	60,00	<input type="checkbox"/>	4
Noisettes	Sec	g	2	2.000,00	<input checked="" type="checkbox"/>	0,0175
Doucette	Frais	Kg	0,005	5,00	<input type="checkbox"/>	6,2
Wrap	Frais	g	100	100.000,00	<input checked="" type="checkbox"/>	0,0032

### DESCRIPTION DE LA RECETTE

#### Préparation des produits

Préparer les topinambours. Brosser vigoureusement les topinambours sous l'eau claire pour enlever la terre et les gratter légèrement avec la lame d'un couteau.

Dans un mortier ou un robot coupe, placer la moitié de l'ail dégermé, 2/3 du jus de citrons, le tahini et la moitié de l'eau et l'assaisonnement, mixer. Ajouter les topinambours. Mixer par "à-coup" pour conserver des moceaux de topinambours, ajuster la consistance avec le reste d'eau et rectifier l'assaisonnement.

Préparer la sauce chimichurri Hacher le persil. Hacher les champignons.Épépiner et hacher le piment, dégermer et hacher le reste de l'ail. Mélanger le persil, l'ail, le piment, les champignons, le vinaigre, l'huile d'olive, le reste du jus de citrons. Saler et poivrer.

Griller et concasser les noix.

Étaler la préparation aux topinambours sur le wrap, assaisonner avec le chimichurri aux champignons, parsemer de noix grillées et rouler la Wrap.

#### Mode de cuisson et températures

...Cuire les topinambours à la vapeur à 100°C

Griller les noix à sec.

### ASTUCES ANTI-GASPILLAGE

Les topinambours peuvent être utilisés avec la peau

### Les +

Produits de saison, recette végan

Cette préparation permet de faire découvrir le topinambour de façon fun  
Les noisettes sont souvent considérées comme un "super aliment"