

FICHE DE RECETTE

Salade Colombe

Nombre de portions	10	Prix 10 p	34,57
Temps de préparation	55 min.	Prix 1P	3,46
Temps de cuisson	25 min.		
Temps de refroidissement	30 min.		

INGRÉDIENTS

PRODUIT	ETAT	UNITÉ	Quantité totale	QUANTITÉ/portion	ALLER-GÈNE	Prix unitaire	Prix
Eau	Robinet	L	3	0,30			
Pomme grany	Frais	PC	1	0,10		2,99	2,99
Mangue	Frais	PC	1	0,10		1,99	1,99
Oignons	Frais	Kg	0,2	0,02		1,69	0,34
Ail	Frais	g	50	5,00		0,02	1,00
Carotte jaune	Frais	Kg	0,2	0,02		0,50	0,10
Carotte rouge	Frais	Kg	0,2	0,02		0,50	0,10
Courgette	Frais	Kg	0,2	0,02		1,09	0,22
Haricot rouge	Conserve/Bocal	Kg	0,15	0,02		5,50	0,83
Lentille	Sec	Kg	0,5	0,05		9,30	4,65
Yaourt grec	Frais	Kg	0,25	0,03	Lactose	4,30	1,08
Huile d'olive extra vierge	Bouteille/carton	L	0,05	0,01		23,00	1,15
Pâte 5 épices	Conserve/Bocal	g	20	2,00		0,09	1,78
Vinaigre de riz	Conserve/Bocal	cl	5	0,50		3,39	16,95
Coriandre	Frais	g	50	5,00		0,04	2,00
Datté	Sec	Kg	0,1	0,01		12,00	1,20
Sel - poivre	Sec	PM		PM			
						Total	36,366

DESCRIPTION DE LA RECETTE

1. Mettre en place le poste de travail, lavage des mains. Matériels, ingrédients, vérifier la propreté du plan de travail.
2. Laver et éplucher les légumes, tailler les carottes, courgettes, pomme en julienne épaisse et la mangue en mirepoix.
3. Glacer à blanc les carottes et compoter la mangue.
4. Rincer et cuire les lentilles (25 minutes) avec les oignons et l'ail préalablement suer dans l'huile d'olive.
5. Faire la sauce avec le yaourt, les dattes hachées, la pâte 5 épices, le vinaigre de riz, la coriandre ciselée, sel et poivre.
6. Mélanger les lentilles avec une partie des carottes, courgettes et pommes, garder une partie pour la garniture.
7. Dresser : compoté de mangue, salade lentille, décoration de légumes et fini par la sauce.

ASTUCES ANTI-GASPILLAGE

Utiliser les parures de légumes pour réaliser un bouillon de légumes pour la cuisson des lentilles.