

FICHE DE RECETTE							
Wraps Libanais							
Nombre de portions	10			Prix 10 p	14,78		
Temps de préparation	60 min.			Prix 1P	1,48		
Temps de cuisson	60 min.						
Temps de refroidissement	30 min.						
INGRÉDIENTS							
PRODUIT	ETAT	UNITÉ	QUANTITÉ Total	QUANTITÉ/ portion	ALLER- GÈNE	Prix unitaire	Prix
Oignon jaune	Frais	Kg	0,3	0,03		1,20	0,36
Pois chiche	Conserve/Bocal	Kg	0,5	0,05		3,50	1,75
Farine de pois chiche	Sec	Kg	0,02	0,00		4,00	0,08
Paprika fumé	Sec	Kg	0,007	0,00		28,50	0,20
Paprika	Sec	Kg	0,007	0,00		20,30	0,14
Persil	Frais	Kg	0,02	0,00		1,50	0,03
Sel	Sec	Kg	0,012	0,00		0,89	0,01
Wraps	Sec	PC	10	1,00	Gluten	0,65	6,50
Yaourt grec ( ferme Rossome)	Frais	Kg	0,5	0,05	Lactose	3,90	1,95
Tahini	Conserve/Bocal	Kg	0,025	0,00	Sésame	14,30	0,36
Cumin en poudre	Sec	Kg	0,01	0,00		28,00	0,28
Citron jaune	Frais	Kg	0,125	0,01		2,88	0,36
Ail	Frais	Kg	0,01	0,00		2,00	0,02
Coriandre	Frais	Kg	0,02	0,00		4,00	0,08
Poivre	Sec	Kg	0,01	0,00			0,00
				0,00			0,00
Oignon rouge	Sec	Kg	0,25	0,03		1,22	0,31
Vinaigre blanc	Bouteille/carton	L	0,2	0,02		0,58	0,12
Eau	Robinet	L	0,2	0,02			0,00
Sel	Sec	Kg	0,017	0,00		0,89	0,02
Sucre	Sec	Kg	0,035	0,00		1,33	0,05
				0,00			0,00
Carotte	Frais	Kg	0,25	0,03		2,40	0,60
Poivron	Frais	Kg	0,25	0,03		3,10	0,78
Salade iceberg	Frais	Pc	0,5	0,05		1,60	0,80
						Total	14,777
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. Préparer les légumes. Rincer les pois chiches. Eplucher les oignons jaunes et les émincer. Eplucher les oignons rouge et les couper en julienne. Réservez-les pour plus tard. Eplucher les carottes et les couper en julienne. Nettoyer, éplucher et épépiner les poivrons. Couper les en julienne.							
3. Falafel : Dans une marmite mettre les pois chiches et couvrir d'eau. Cuire pendant 1h. Egoutter les pois chiches et les mettre en cellule pour refroidir à 7°. Dans un hachoir, mettre les pois chiche et les oignons. Mettre le paprika, paprika fumé, persil, le persil et le sel. Former dans petit boulette de falafel et faire cuire à 180°pendant 20 minutes. Mettre en cellule pour refroidir à 7°.							
4. Sauce yaourt - tahini. Eplucher et dégermer l'ail, émincer le plus finement possible, extraire le jus des citrons. Laver et ciseler la coriandre. Dans un cul de poule, mélanger tous les ingrédients . Rectifier.							

5. Pickles d'oignons: faire bouillir l'eau, le vinaigre, le sucre et le sel, verser sur les oignons rouges à couvert, refroidir en cellule.
6. Montage: couvrir le raps de sauce, ajouter 5 falafels, les légumes et rouler et couper en 2 et en biais


#### ASTUCES ANTI-GASPILLAGE