

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