

FICHE DE RECETTE

Salade choudou/carotte

Type de recette	
Nombre de portions	30
Temps de préparation	
Temps de cuisson	
Temps de refroidissement	
Coût matières total (HT) :	
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	

INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Choudou	Gr	500		
Carottes	Gr	500		
Vinaigre de cidre	ML	35		
Mayonnaise	Gr	120		
Fromage blanc	Gr	120		
Ciboulette				
Sel				
poivre				
Miel	Gr	20		
TOTAL				

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- 1) Couper et laver le choudou. Le couper en fines lanières (au robot coupe ou à la mandoline).
- 2) Éplucher et râper les carottes.
- 3) Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette.
- 4) Mélanger les légumes rapés et la vinaigrette.



GREEN DEAL



Avec le soutien de la

