

FICHE DE RECETTE

Burger d'effiloché de volaille, chou-fleur et pois chiches

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) :	1,9600 €

INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Chou-fleur cuit	Kg	1,3	6,40€/kg	
Filet de poulet/ poulet entier	Kg	1,3	26,99€/kg	
Carottes	Gr	200		
Céleri	GR	200		
Oignons	Gr	200		
Pois chiches (cuits)	Gr	500	6,92€/kg	
Oignon rouge	Gr	640	2,99€/kg	
Gousse d'ail	Pce	4	10€/kg	
Gingembre	Gr	40	7,99€/kg	
Farine	Gr	80	1,49€/kg	
Fromage râpé	Gr	200	13,80€/kg	
Chapelure	Gr	400	8,98€/kg	
Beurre	Gr	80	14,20€/kg	
Sucre	Gr	60	3,59€/kg	
Coriandre moulue				
Sel				
Poivre				
Huile d'olive				
TOTAL				

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- 1) Préchauffer le four à 200°
- 2) Pocher les filets de poulet dans un bouillon aromatique (carotte/céleri/oignon)15 minutes (garder le bouillon pour d'autres préparations)
- 3) Effilocher le poulet et laisser refroidir.
- 4) Laver et couper le chou-fleur en bouquets et cuire à la vapeur 10 minutes et laisser égoutter
- 5) Écraser grossièrement le chou-fleur et les pois chiches
- 6) Hacher finement l'ail, le gingembre et émincer l'oignon
- 7) Faire caraméliser les oignons, l'ail et le gingembre dans le beurre en ajoutant le sucre à mi-cuisson et un fond d'eau si nécessaire. Laisser refroidir.
- 8) Incorporer la farine, la chapelure, le fromage râpé et les épices
- 9) Ajouter la volaille effilochée à la préparation et mélanger
- 10) Former des galettes de 120 gr avec le mélange
- 11) Colorer les galettes à la poêle dans une huile bien chaude et disposer sur une plaque de cuisson
- 12) Enfourner 15 minutes

14) ENJOIEMENT 10 MINUTES.



