

FICHE DE RECETTE

Boulettes d'agneau et millet Crème de butternut

Type de recette	Recette hybride
Nombre de portions	4 cvts
Temps de préparation	
Prix / Portion (HT) :	1,85

INGRÉDIENTS

PRODUIT	QUANTITÉ	UNITÉ
Haché d'agneau	250	GR
Millet	30	GR
Oignon	1	PCE
Ail	1	gousse
Œuf	2	PCE
Chapelure	40	GR
Ciboulette		
Parika fumé	1	CàC
Zaatar	1	CàC
Sel		
Poivre		

DESCRIPTION DE LA RECETTE

1. Cuire le millet et faire refroidir sans rafraîchir à l'eau.
2. Mélanger le millet cuit, le haché d'agneau, l'oeuf, la chapelure et les épices .
3. hacher finement l'ail et l'oignon et ajouter à la préparation
4. Former des boulettes d'environ 45 gr.
5. Lustrer légèrement à l'huile épicee avant de les faire griller dans une poêle et terminer la cuisson au four.

> Déposer les boulettes cuites sur le curry de légumes wallons (voir ft annexe) et parsemer de ciboulette ciselée.

Les "+++" pour la durabilité

diminution du grammage en viande



