

FICHE DE RECETTE

Ballotine de volaille d'ardenne aux pommes

Type de recette	Plat
Nombre de portions	10
Temps de préparation	30MIN+15 min+ 15min
Prix / Portion (HT) :	4,05 €

INGREDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ
Filet de volaille Ardenne	kg	1,8
Fromage pâte lavée local	kg	0,3
Jambon fumé d'ardenne	Kg	0,25
Pommes bio	pièce	0,2
Bière blanche locale	l	0,2
Concentré de tomate bio	Kg	0,2
Carottes bio	Kg	0,3
Oignons bio	Kg	0,3

16	2,88
15,28	0,4584
13,13	0,32825
1,29	0,0258
7,52	0,1504
7,08	0,1416
2,16	0,0648
2,54	0,0762
	0

Etaler et battre les filets de dinde
Déposer une portion de fromage et une portion de jambon
Rouler les filets (piquer avec un cure-dents)
Colorer et cuire les roulades (ou cuisson four) - 72°C à coeur

Emincer les légumes et couper la pommes en paysanne.

Faire revenir les légumes et la pomme dans la matière grasse. Déglacer à la bière blanche

Ajouter l'eau et le concentré de tomate, laisser cuire 20 min à frémissement. Mixer, assaisonner, passer au chinois

Les "+++ " pour la durabilité

Peu de déchets, utilisation d'ingrédients bio

ou AOC



