

FICHE DE RECETTE

Légumes de saison rôtis au four

Type de recette	Légumes
Nombre de portions	10
Temps de préparation	15MIN + 30 MIN
Prix / Portion (HT) :	1,29 €

INGREDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ
Patate douce bio	kg	0,7
oignons rouges bio	kg	0,7
carottes bio	kg	0,7
panais bio	kg	0,7
huile de olive bio	l	0,005
Laurier bio	kg	0,001
Pommes de terres à chair ferme Bi	Kg	1,8
sel et poivre	pm	
Thym Bio	pièce	0,1

Prix ingr	Prix/pers
3,44	0,2408
1,97	0,1379
2,16	0,1512
5,56	0,3892
59	0,0295
99,5	0,00995
1,78	0,3204
	0
1,29	0,0129

Nettoyer et découper les légumes (ne peler que les légumes dont la peau est difficilement mangeable - texture)

Laver les pommes de terre

Découper le tout en paysanne`

Déposer dans une plaque huilée, ajouter le thym et le laurier, un filet d'huile d'olive, assaisonner

Cuire au four à 180°C pendant 30 min

Les "+++ " pour la durabilité

Utilisation de légumes de saison, locaux et bio

Peu de déchets

