

FICHE DE RECETTE

Pain de volaille aux légumes et flocons d'avoine

Type de recette	Accompagnement
Nombre de portions	
Temps de préparation	
Prix / Portion (HT) :	

INGRÉDIENTS

PRODUIT	QUANTITÉ	UNITÉ
Haché de volaille	250	Gr
Œufs	1	pce
Flocons d'avoine	85	Gr
Carottes	60	Gr
Celeri rave	60	Gr
Navets	60	Gr
Sel		
Poivre		
Muscade		
Persil haché		

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- 1: Brosser et nettoyer les légumes
- 2: Couper les légumes en dés réguliers pas trop gros
- 3: Cuire à la vapeur (ou à l'eau bouillante salée) en gardant légèrement croquant
- 4: Mélanger le haché avec les œufs, sel, poivre, muscade, le persil haché et les flocons d'avoine
- 5: Ajouter les légumes, mélanger délicatement, façonner le pain de viande en boudins de 6 cm de diamètre
- 6: Placer sur une plaque graissée et cuire au four à 165°C pendant 40 minutes
- 7: Laisser refroidir avant de trancher



