

# FICHE DE RECETTE

## Tasty crousty (version plus durable)

Nombre de portions	100
Temps de préparation	
Temps de cuisson	
Temps de refroidissement	

### INGRÉDIENTS

PRODUIT	ETAT	UNITÉ	QUANTITÉ/ PORTION	QUANTITÉ TOTALE	ALLER- GÈNE
riz complet bio et fairtrade	Sec	kg		10,00	<input type="checkbox"/>
<b>sauce:</b>					<input type="checkbox"/>
skyr local (pour remplacer la crème fraîche)	Frais	kg		3,00	<input checked="" type="checkbox"/>
miel local (pour adoucir car plus aigre)	Conserve/Bocal	g		500,00	<input type="checkbox"/>
mayonnaise allégée (moins gras)	Ravier/Sceau	kg		1,00	<input checked="" type="checkbox"/>
sauce soja	Bouteille/carton	L		1,50	<input checked="" type="checkbox"/>
sauce aigre douce	Bouteille/carton	ml		300,00	<input checked="" type="checkbox"/>
ciboulette	Frais	botte		2,00	<input type="checkbox"/>
paprika fumé	Sec	g		60,00	<input type="checkbox"/>
ail en poudre	Sec	g		25,00	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
filet de poulet 120gr	Frais	pc		100,00	<input type="checkbox"/>
<b>panure:</b>					<input type="checkbox"/>
pain sec local pour remplacer panure panko)	Sec	kg		3,00	<input checked="" type="checkbox"/>
œuf liquide	Bouteille/carton	L		1,50	<input checked="" type="checkbox"/>
farine bio et local	Sec	kg		2,00	<input checked="" type="checkbox"/>
lait bio	Bouteille/carton	L		1,00	<input type="checkbox"/>
paprika fumé	Sec	g		50,00	<input type="checkbox"/>
ail en poudre	Sec	g		25,00	<input type="checkbox"/>
poivre	Sec	g		20,00	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>

### DESCRIPTION DE LA RECETTE

#### Préparation et cuisson des produits

la sauce: Laver et ciseler la ciboulette et mélanger tous les ingrédients. Mettre au frigo jusqu'au service. Mélanger le lait et les oeufs dans un même bac et la farine avec le paprika , l'ail et le poivre. Emmietter le pain sec pour obtenir un effet panure. Tremper les filets de poulets dans le mélange farine puis lait,oeuf et ensuite dans la panure , placer sur plaque cuisson.Enfourner à 180c pendant 25 à 30 minutes. Détailler ensuite les filets en 4 morceaux et réserver au chaud . Cuire le riz selon vos préférences (four ou douche). Mettre dans l'assiette portion de riz une louchette de sauce puis les morceaux de poulets sur le dessus.Astuce anti-gaspi: parsemer d'oignons frits faites avec des épluchures d'oignons si bio et propre ,laver, sécher et étaler sur une plaque de cuisson avec huile,sel et poivre au four à 160 degrés pendant 25 minutes.(effet touche finale sympa dans

l'assiette)



,