

FICHE DE RECETTE

Houmous lentilles corail

Type de recette	Sandwiche
Nombre de portions	1
Temps de préparation	
Temps de cuisson	
Temps de refroidissement	
Coût matières total (HT) :	
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	

INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Lentilles corail	150	Gr		
Pain baguette	1	Pce (150 gr)		
Houmous de lentilles corail	60	Gr		
Pois chiches soufflés	15	Gr		
Légumes marinés et/ou rôtis	45	Gr		
Crudités de saison	45	Gr		
Olives noires	10	Gr		
TOTAL				

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- 1) Couper le pain baguette en deux
- 2) Étaler le houmous sur le fond de la baguette
- 3) Répartir les pois chiches soufflés et les olives noires en rondelles
- 4) Ajouter les crudités et les légumes marinés/rôtis

