

FICHE DE RECETTE

Houmous lentilles corail

| | |
|------------------------------|-----------|
| Type de recette | Tartinade |
| Nombre de portions | 10 |
| 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 | | |
| Eau | 450 | ML | | |
| Curcuma | 2 | Càs | | |
| Feuille de laurier | 2 | Pce | | |
| Curry | 2 | Càs | | |
| Huile d'olive | 60 | ML | | |
| Tahini | 1 | Càc | | |
| | | | | |
| TOTAL | | | | |

DESCRIPTION DE LA RECETTE

1. Cuire les lentilles avec l'eau, le curcuma et le laurier.
2. Quand la lentille est en purée, ajouter le curry et arrêter la cuisson. (La préparation doit avoir la consistance d'une purée).
4. Mettre la préparation en cellule et refroidir rapidement.
5. Ajouter deux cuillères à soupe d'huile d'olive, le tahini, le sel et le poivre.

