BIOWALLONIE

BIOWALLONIE

BIOWALLONIE

NOM DE LA RECETTE : Pain de viande aux légumes

NOMBRE DE COUVERTS :	25	SANDWICHES
POIDS DE LA PORTION :	75	GRAMMES
PRIX PAR PORTION :		EUROS
TEMPS DE PREPARATION :	60	MINUTES

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	UNITÉ	PRIX [€/kg]	COÛT	FOURNISSEUR
Haché porc/bœuf	1	Kg			
Œufs	2	Pce			
Flocons d'avoine	350	Gr			
Carottes	250	Gr			
Celeri rave	250	Gr			
Navets	250	Gr			
Sel					
Poivre					
Muscade					
Persil haché					
TOTAL			0,00	0,00	

ALLERGÈNES :

MODE DE PRÉPARATION :

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 les pains de viande en boudins de 6 cm de diamètre (700 gr/pce)
6: Placer sur une plaque graissée et cuire au four à 165°C pendant 40 minutes
7: Laisser refroidir avant de trancher