



BIOWALLONIE



BIOWALLONIE



BIOWALLONIE

NOM DE LA RECETTE : Sauce à la tapenade de tomatesNOMBRE DE COUVERTS : SandwichesPOIDS DE LA PORTION : GRAMMESPRIX PAR PORTION : EUROSTEMPS DE PREPARATION : MINUTES

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	UNITÉ	PRIX [€/kg]	COÛT	FOURNISSEUR
Tomates séchées	100	Gr			
Pignons de pin	80	Gr			
Huile d'olive	50	ML			
Vinaigre de vin	15	ML			
Olives vertes dénoyautées	100	Gr			
Câpres au vinaigre égoutées	50	Gr			
Mie de pain	20	Gr			
Gousse d'ail	0,5	Pce			
Graines de fenouil en poudre	0,5	Càc			
Poivre	0,5	Càc			
Mayonnaise maison	300	Gr			
TOTAL			0,00	0,00	

ALLERGÈNES :

MODE DE PRÉPARATION :

- 1) Si les tomates sont un peu sèches, les passer à la vapeur ou les ébouillanter
- 2) Rincer les olives
- 3) Imbiber la mie de pain avec de l'huile d'olive ou d'un peu d'eau
- 4) Mixer les tomates séchées, les olives, les câpres et les pignons et la mie de pain, l'ail et les graines de fenouil en poudre
- 5) Ajouter l'huile et le vinaigre et mixer à nouveau (quelques instants, juste pour incorporer)
- 6) Une fois la tapenade réalisée, mélanger à la mayonnaise
- 7) Rectifier assaisonnement (sel/poivre/vinaigre)