



BIO WALLONIE



BIO WALLONIE

NOM DE LA RECETTE : Chaussons wallons au bœuf et quinoa

NOMBRE DE COUVERTS : CVTS

POIDS DE LA PORTION GRAMMES

PRIX PAR PORTION : EUROS

TEMPS DE PREPARATION (facultatif): MINUTES



INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	UNITÉ	PRIX [€/kg]	COÛT	FOURNISSEUR
Farine	1,50	kg	3,14	4,71	Graines de Curieux
Beurre demi-sel	0,75	kg	16,25	12,18	MABIO
Sel	1,00	Pincée			
Choux de Bruxelles	0,30	kg	4,14	1,24	LOgCAL
Oignons	0,10	kg	1,35	0,14	Bel Go Bio
Carottes	0,10	kg	0,85	0,09	Bel Go Bio
Ail	3,00	Gousses	5,00	0,23	Bel Go Bio
Persil plat	1,00	Botte	1,32	1,32	LOgCAL
Quinoa	0,50	kg	7,41	3,71	Graines de Curieux
Haché de bœuf	1,50	kg	16,50	24,75	
Crème	0,20	L	7,15	1,43	MABIO
Tome de Stavelot	0,15	kg	16,19	2,43	MABIO
Œufs	5,00	Pièces	0,29	1,45	Coq des Prés
Curry	2,00	Pincées			
Pommes	3,00	Pièces	2,4	1,01	Domaine de La Pommeraie
Épinards	0,20	Kg	4,56	0,91	LOgCAL
Huile de colza	0,03	L	7,41	0,22	Graines de Curieux
Vinaigre de vin rouge	0,01	L	6,48	0,06	
Forfait épices				0,10	
TOTAL				55,84	

ALLERGÈNES :**MODE DE PRÉPARATION :**

- 1) Mélanger la farine, le beurre et une pincée de sel.
- 2) Réserver 1 heure au frigo.
- 3) Cuire le quinoa.
- 4) Couper finement tous les légumes, hacher l'ail et le persil.
- 5) Raper la tome de Stavelot et battre les oeufs.
- 5) Faire revenir le haché avec l'ail et les légumes.
- 6) Ajouter la crème et cuire 10 minutes.
- 7) Mélanger les légumes, le persil, le quinoa, les oeufs, la tome et le curry. Saler.
- 6) Faire des petits pâtons aplatis en cercles de 10 cm de diamètre, farcir et refermer.
- 7) Cuire 30 min à 180°C.
- 8) Ciseler les épinards et tailler les pommes en julienne.
- 9) Assaisonner avec du sel, du poivre, de l'huile et du vinaigre de vin.

Astuces :

- La confection de la pâte pour les chaussons serait sans doute un frein pour une production à plus grande échelle, sans des ressources humaines et matérielles suffisantes. La recette pourra difficilement s'appliquer dans toutes les cantines.

- L'utilisation de l'épinard en salade pendant l'hiver est une bonne idée pour proposer une crudité de saison.

mabio

LOgCAL
(astuce de proximité)