



BIO WALLONIE



BIO WALLONIE

NOM DE LA RECETTE : Brownies aux lentilles corail

NOMBRE DE COUVERTS : CVTS
 POIDS DE LA PORTION : GRAMMES
 PRIX PAR PORTION : EUROS



INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	UNITÉ	PRIX [€/kg]	COÛT	FOURNISSEUR
Chocolat noir	1	Kg	16,60	16,60	Éthiquable
Lentilles corail	0,430	Kg	6,29	2,70	Graines de Curieux
Œufs	12	Pce	0,29	3,48	Coq des Prés
Pommes	0,700	Kg	2,56	1,79	Domaine de la Pommeraie
Fécule de maïs	0,090	Kg	4,26	0,38	
Noisettes	0,300	Kg	13,64	4,09	
Beurre	0,070	Kg	16,24	1,13	Mabio
Poudre d'amande	0,075	Kg	11,94	0,89	
TOTAL	3268,00	Gr		31,06	

ALLERGÈNES :**MODE DE PRÉPARATION :**

- 1) Cuire les lentilles corail « à l'anglaise » et sans sel
- 2) Faire fondre le chocolat noir avec le beurre au bain-marie
- 3) Réaliser une compote avec les pommes (coupées et épluchées)
- 4) Mixer les lentilles cuites et égouttées avec la compote de pomme, les œufs et le chocolat fondu
- 5) Concasser les noisettes et ajouter à la préparation
- 6) Verser l'appareil dans un plat beurré sur 3 cm d'épaisseur
- 7) Cuire à 180°C pendant 25 minutes

mabio

Entreprise coopérative, citoyenne et solidaire
ETHIQUABLE