



BIO WALLONIE



BIO WALLONIE

NOM DE LA RECETTE : Burger de porc au petit épeautre et noisettesNOMBRE DE COUVERTS : CVTSPOIDS DE LA PORTION GRAMMESPRIX PAR PORTION : EUROS

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	UNITÉ	PRIX [€/kg]	COÛT	FOURNISSEUR
Haché de porc	1,20	Kg	9,07	10,88	PQA
Petit épeautre	0,70	Kg	4,62	3,23	Graines de Curieux
Noisettes	0,20	Kg	13,6	2,72	
Œufs	5,00	Pce	0,29	1,45	Coq des Prés
Lait	0,10	L	1,45	0,15	Mabio
Persil plat	0,50	Botte	1,32	0,66	LOGCAL
Échalote	0,04	Kg	2,70	0,11	LOGCAL
Paprika				FF	
Curcuma				FF	
Ail				FF	
Sel, poivre				FF	
Huile de tournesol					
				19,2	
TOTAL				19,2	

ALLERGÈNES :**MODE DE PRÉPARATION :**

- 1) Cuire le petit épeautre et le laisser refroidir
- 2) Émincer finement les échalotes et le persil plat
- 3) Hacher finement les noisettes
- 4) Mélanger le haché de porc avec les épices et le reste des ingrédients
- 5) Portionner le mélange en burgers de 160 Gr
- 6) Colorer les burgers à la poêle sur les deux faces dans de l'huile de tournesol
- 7) Terminer la cuisson au four préchauffé à 180°C pendant 10 à 15 minutes.

Conseils pour diminuer le food cost et améliorer la durabilité de la recette :

Intégrer des légumes à la farce afin d'augmenter la part végétale de la recette et diminuer le prix/portion. Exemple: brunoise de chicons (légume imposé) caramélisés ajoutée à la farce en remplacement d'un quart de haché de porc.

> Prix/portion: 2,87€ vs 0,96 €

