



BIO WALLONIE



BIO WALLONIE

NOM DE LA RECETTE : Chicons au sirop pomme/poire

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



INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	UNITÉ	PRIX [€/kg]	COÛT	FOURNISSEUR
Chicons	5,00	Kg	4,31	21,55	LOgCAL
Sirop pomme poire	0,20	Kg	12,69	2,53	Éthiquable
Sel, poivre				FF	
TOTAL				24,08	

ALLERGÈNES :

MODE DE PRÉPARATION :

- 1) Laver les chicons à l'eau claire et enlever les premières feuilles si nécessaire
- 2) Placer les chicons dans un gastro troué et saler
- 3) Cuire les chicons au four vapeur pendant 30 minutes
- 4) Couper les chicons en deux dans la longueur
- 5) Placer les chicons sur une plaque avec papier sulfurisé et badigeonner avec le sirop pomme/poire
- 6) Colorer les chicons au four à 220°C pendant 10 à 15 minutes.

