



BIOWALLONIE



BIOWALLONIE

**NOM DE LA RECETTE : Râgout de boulettes d'agneau, carottes et potimarron**

NOMBRE DE COUVERTS :	20	CVTS	
POIDS DE LA PORTION	450	GRAMMES	
PRIX PAR PORTION :	2,23	EUROS	

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	UNITÉ	PRIX [€/kg]	COÛT	FOURNISSEUR
Haché d'agneau	2,000	Kg	14,91	29,82	PQA
Coriandre en poudre				FF	
Chapelure	0,060	Kg	3,82	0,22	Vajra
Lentilles corail (cru)	0,360	Kg	7,73	2,78	Graines de Curieux
Oignons	0,835	Kg	1,35	1,13	Bel go Bio
Carottes	0,800	Kg	0,85	0,68	Bel go Bio
Céleri branche	0,800	Kg	3,54	2,83	LOgCAL
Potimarron	0,800	Kg	1,35	1,08	Bel go Bio
Pomme de terre	0,800	Kg	1,1	0,88	Bel go Bio
Passata de tomates	2,000	L	2,55	5,1	Vajra
Sel, poivre				FF	
Bouillon de légumes	0,050	Kg		FF	
Eau				FF	
<b>TOTAL</b>				<b>44,52</b>	

**ALLERGÈNES :****MODE DE PRÉPARATION :**

- 1) Éplucher et hacher les oignons
- 2) Laver, éplucher et couper les légumes en mirepoix
- 3) Faire suer les oignons et le reste des légumes
- 4) Ajouter la passata de tomate et 0,5 litre d'eau (ajouter en fonction de la consistance)
- 5) Réaliser des boulettes de 50 Gr sur base d'un mélange d'haché d'agneau, de chapelure, de coriandre, de sel et de poivre
- 6) Pocher les boulettes dans un bouillon de légumes à frémissement (+- 6 L)
- 7) Dresser les boulettes (4 pc/pers) et napper de sauce et de pommes de terre

**Conseil pour diminuer le food cost et améliorer la durabilité :**

> Intégrer des protéines végétales dans la farce des boulettes d'agneau afin de diminuer la quantité de haché d'agneau et la puissance du gout de l'agneau (public enfant)



