



BIOWALLONIE



BIOWALLONIE

NOM DE LA RECETTE : Velouté de navet au miel

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



INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	UNITÉ	PRIX [€/kg]	COÛT	FOURNISSEUR
Navets	3,25	Kg	2,06	6,69	LOGCAL
Pommes de terre	3,00	Kg	1,10	3,30	Bel go Bio
Oignons	0,26	Kg	1,35	0,35	Bel go Bio
Ail	0,03	Kg	5,00	0,15	Bel go Bio
Bouillon de légumes	0,06	Kg		FF	
Crème liquide	1,50	L	7,15	10,72	Mabio
Miel	0,18	Kg	19,81	3,56	
Œufs	2,00	Pce	0,29	0,58	Coq des Prés
Eau	6,00	L			
Sel, poivre				FF	
Huile de tournesol					Equilibre - Huile Paysanne
Beurre					Mabio
TOTAL				25,35	

ALLERGÈNES :

MODE DE PRÉPARATION :

- 1) Faire suer les oignons, l'ail et les navets (2,7 Kg) dans l'huile de tournesol et ajouter le sel
- 2) Ajouter le miel, les pommes de terre, l'eau, le bouillon de légumes et le poivre
- 3) Cuire pendant 45 minutes
- 4) Ajouter 1 L de crème et mixer
- 5) Rectifier assaisonnement si nécessaire

À l'envoi :

Ajouter un mélange crème (0,5 L)/œufs
 Ajouter une brunoise de navets (550 Gr) tombée au beurre

