BIOWALLONIE

NOM DE LA RECETTE : Polpette à l'agneau

NOMBRE DE COUVERTS : 5 CVTS

POIDS DE LA PORTION : GRAMMES

PRIX PAR PORTION : 2,39 EUROS

TEMPS DE PREPARATION : MINUTES

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	UNITÉ	PRIX [€/kg]	COÛT	FOURNISSEUR
Aubergine	4	Pce	3,64	4,25	
Chapelure	75	Gr	8,98	0,67	
Farine	75	Gr	1,44	0,1	
Parmesan râpé	100	Gr	21,55	2,15	
Œuf	1	Pce	0,47	0,47	
Haché d'agneau	200	Gr	20	4	
Oignons	100	Gr	1,65	0,17	
Gousse d'ail	2	Pce	11,99	0,15	
Zaatar rouge	0,5	càc			
Paprika fumé					
Coriandre ciselée					
Sel					
Poivre					
Huile neutre					
TOTAL			69,72	11,96	

ALLERGÈNES :

MODE DE PRÉPARATION :

1) Préchauffer le four à 230°C
2) Cuire les aubergines entières pendant 40 minutes et laisser refroidir
3) Extraire la pulpe de l'aubergine et concasser la chair au couteau
4) Faire fondre l'oignon et l'ail haché dans un peu de matière grasse
5) Une fois l'aubergine et les oignons refroidis, mélanger avec le haché d'agneau, l'œuf, le parmesan, la chapelure, la farine, la coriandre et les épices
6) Façonner des boulettes d'environ 50 gr et faire cuire dans une huile neutre en colorant bien chaque face