

Fiche technique

# BOULETTES DE POIS CHICHES



## Description

Famille	PLATS PROTIDIQUES
Sous-famille	PP VEGETARIEN
Atelier	PREPARATION CHA...
Type	PLAT
Prix de revient (HT)	0.298 €



Ingrédients (pour 100 parts)	Qté	U	PU HT
AIL COUPE SURG 500G	0.125	KG	3.07
BOUILLON LEGUMES BIO	0.25	KG	17.48
CAROTTE	2	KG	1.45
CHAPELURE BRUNE	1.5	KG	1.97
CORIANDRE FRAICHE	3	BOTTE	0.79
HUILE DE COLZA	1.5	L	1.90
OIGNON JAUNE REG1	1	KG	1.36
POIS CHICHES	2	B5/1	4.99
POIVRE GRIS MOULU	PM	BOITE	6.59
RAZ EL HANOUT	0.25	POT	2.90
RIZ INDICA LONG ETUVE	1.25	KG	1.52
SEL FIN 1KG	PM	KG	0.37
Nombre d'ingrédients :		12	

## Allergènes



Gluten

Céleri

## Phases de fabrication

- 1) éplucher, laver, tailler les légumes
- 2) cuire les pois chiches secs sous pression (trempage préalable de 12h) ou égoutter les pois chiches en boîte
- 3) cuire le riz ou utiliser un surplus de production
- 4) faire suer les carottes râpées, assaisonner, déglacer avec un petit bouillon de légumes
- 5) mixer les pois chiches au cutter, ajouter les carottes, les épices la coriandre concassée puis le riz pour lier
- 6) réaliser des boulettes de 30g environ, déposer sur papier sulfurisé
- 7) cuire à four sec pendant 15 minutes environ