Fiche technique

Wrap fondation

SWISS MEDICAL NETWORK

Saison:		
Allergènes		
Kcal/pers.		
Coût total	CHF	13.31
Coût total/pers.	CHF	3.33
Prix vente HT/pers.	CHF	11.65
TVA 8%	CHF	0.93
Prix vente TTC	CHF	12.58

Ingrédients	4pax	Gr. Unité dl	Prix/kg HT	Coût CHF
Galette wrap	4	Unité	0.56	2.24
		Unité		
Avocat	2	Unité	1.40	2.80
jus citron	100	Gr.	4.06	0.41
piment espelette	5	Gr.	100.00	0.50
		Gr.		
Concombre	300	Gr.	1.40	0.42
Carotte	300	Gr.	1.70	0.51
œufs	4	Unité	0.31	1.24
sucrine	2	Unité	1.14	2.28
Avocat	2	Unité	1.40	2.80
huile d'olive	10	Gr.	8.50	0.09
sel	2	Gr.	0.68	0.00
poivre	1	Gr.	28.00	0.03
				0.00
				0.00
				0.00
				0.00
				0.00
				0.00
				0.00
				0.00
				0.00
				0.00
				0.00
				0.00
				0.00
				0.00
				0.00
				0.00

Recette

1 Guacamole

Récuperer la chaire de deux avocats, mixer cette chaire avec un filet d'huile d'olive du sel du poivre, piment d'espelette et un peu de jus de citron. Faire des lamelles avec les deux autres.

2 Garniture

Eplucher, laver les carottes, faire un râpé de carotte avec. Cuire les œufs dure. Les coupés en 6 quartier. Faire des lamelles de concombre. Émincé la sucrine grossierement.

3 Montage

Disposé le guacamole sur le wrap, sur toute la surface, en prenant la peine de laisser environ 1 cm vide sur le bord. Disposé les lamelles de concombre. Faire une rangée de carottes rapé, les quartiers d'œufs, lamelles d'avocats et la sucrine.

4 assaisonnement

Avant de le rouler, assaisonner le tout avec huile d'olive, tour de moulin à poivre et sel . Ensuite rouler en le serrant bien, afin que l'intérieur sous facile à manger.

5