

Kefta coulis de piquillos  
Boulgour aux légumes de saison  
Pois chiches grillés  
8 couverts



DENRÉES	UNITÉS	QUANTITÉ	DÉROULEMENT
<b>KEFTA</b>			<p><b>Kefta :</b> Ciseler les oignons finement et suer légèrement à l'huile d'olive. Mélanger tous les ingrédients ensemble, bien assaisonner. Façonner des boulettes de 50 gr bien tasser et piquer sur les brochettes ( 3 par personnes) Faire colorer à l'huile d'olive légèrement et finir la cuisson au four sans trop dessécher.</p>
Viande de bœuf hachée	Kg	1,2	
Oignon rouge	Kg	0,150	
Coriandre fraîche	Botte	0,5	
Persil	Botte	0,25	
Ras El Hanout	Pm	Pm	
Huile d'olive	L	0,070	
Sel, poivre, piment	Pm	Pm	
Brochettes bois	Pce	8	
<b>COULIS DE PIQUILLOS</b>			
Piquillos	Kg	0,250	
Huile d'olive	L	0,100	
Échalote	Kg	0,100	
Ail blanchi	Kg	0,020	
Vinaigre balsamique	L	0,050	
Ketchup	Kg	0,050	
Crème liquide	L	Pm	
Sel, piment	Pm	Pm	
<b>BOULGOUR DE LÉGUMES</b>			<p><b>Boulgour de légumes :</b> Cuire les sommités de brocolis à l'anglaise. Tailler le potimarron et le navet boule d'or en dès et cuire au bouillon. Suer à l'huile d'olive les oignons, ajouter le boulgour et mouiller avec le bouillon. Cuire une dizaine de minutes, ajouter le reste des légumes, menthe ciselée et rectifier l'assaisonnement, tenir au chaud.</p>
Boulgour	Kg	0,800	
Bouillon de légumes	L	1,5	
Oignon rouge	Kg	0,200	
Brocolis	Kg	0,500	
Potimarron	Pce	0,5	
Navet boule d'or	Kg	0,300	
Huile d'olive	L	0,050	
Sel, poivre, piment	Pm	Pm	
Menthe	Botte	0,5	
<b>POIS CHICHES GRILLES</b>			<p><b>Pois chiches grillés :</b> Bien égoutter et rincer les pois chiches. Mélanger dans un peu d'huile et les épices. Griller au four à 180°C environ 15 minutes, ils doivent être bien croustillants.</p>
Pois chiches boîte	Boîte	1	
Huile d'olive	L	0,050	
Paprika	Pm	Pm	
Curry	Pm	Pm	<p><b>Dressage et décor :</b> Dresser un peu de coulis au fond de l'assiette bien chaude. Emporte-piècer le boulgour, déposer les boulettes kefta sur le dessus, finir un peu de coulis et décorer avec le coriandre et les pois chiches grillés.</p>
<b>DÉCOR</b>			
Coriandre	Botte	0,5	
<b>Notes personnelle</b>			