



Restauration Scolaire Fragonard St Exupéry Mistral Mirabeau



Menu du mois de avril 2021

La recette du mois: Fallafels

le plat sera proposé le 7 avril 2021

Préparation: 45mn

Cuisson : 5mn

Ingrédients pour 4 personnes:

Œufs frais	2 unités
Pois chiches	0,450kg
Echalote	0,100kg
Farine	0,055kg
Huile d'olive	0,020 l
Ail	0,010kg
Cumin	0,002kg
Coriandre fraîche	0,010kg
sel, poivre	0,001kg

Hacher l'échalote, l'ai et la coriandre

Mixer les pois chiches

Incorporer les œufs, l'échalote, l'ail

Ajouter huile, cumin et farine

Mélanger avec coriandre, assaisonner

Façonner les boulettes dans la paume de la main

Frir à 180° pendant 5 minutes

Egoutter sur papier absorbant



Chaque mois l'équipe de cuisine vous proposera la recette du mois servie à vos enfants dans le menu