

# Fiche Recette

## Axoa Basque

### » Préparation

Couper les légumes en macédoine.

Suer les oignons à l'huile.

Ajouter la viande hachée, l'ail, le concentré, les tomates.

Cuire 45 min.

Ajouter les légumes et cuire 15 minutes à partir de l'ébullition.

Cuire le riz au four vapeur démarrage à chaud à 90°C sans couvercle durant 20 minutes, 1 volume d'eau bouillante pour 1 volume de riz.

POUR 100 PORTIONS :	UNITE	POIDS OU VOLUME	PRIX UNITAIRE*	PRIX DE REVIENT
VIANDE HACHEE DE VEAU	Kg	5,00	14,00	70,00
RIZ BASMATI	Kg	4,00	1,20	4,80
AIL	Kg	0,50	6,00	3,00
OIGNONS	Kg	3,00	3,00	9,00
CHOU RAVES OU NAVETS	Kg	4,00	3,00	12,00
TOMATES FRAICHES OU CONCASSEE	Kg	3,00	3,00	9,00
TOMATES CONCENTREE	Kg	0,70	8,00	5,60
HUILE D'OLIVE	Litre	1,00	8,00	8,00
PERSIL FRAIS	bt	5,00	1,400	7,00
SEL, POIVRE				
<b>TOTAL</b>				<b>122,40 €</b>

→ Soit 1,22 €/convive

\* prix estimatif tirés de divers catalogues d'offres bio locales

### MENU DE SAISON BIO ET LOCAL

<b>Cuidités</b>	Poireaux vinaigrette	0,24 €	0,18 €
<b>Crudités</b>	Chou rouge	0,18 €	
	Salade verte	0,13 €	
<b>Plat complet</b>	Axoa basque / riz		1,22 €
<b>Fromage</b>	Tomme de vache		0,34 € *
<b>Desserts</b>	Panna cotta	0,52 €	0,41 €
	Fruits au choix	0,30 € *	
<b>Total repas</b>			<b>2,15 €</b>

\* prix estimatif issus de tarifs "grand public" des catalogues fournisseurs divers)



• CIVAM Bio 09 •  
Le groupement des Agriculteurs BIO de l'Ariège



• ERABLES 31 •  
La BIO en Haute-Garonne