

Catégorie :

|  |
| --- |
| Nom de la recette |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NB convives :  | Poids portion :  | Coût portion :  | Coût total |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Temps de préparation :  | BIO : oui / non | Fait maison : oui / non |
| Temps de cuisson : | Local : oui / non  | Labels :  |

|  |
| --- |
| Matériel :  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| P**PHOTO** | Ingrédients | Quantité | Unité |
|  |  |  |

|  |
| --- |
| Déroulé |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Allergènes | Valeurs nutritionnelles par portion* Calories :
* Protéines :
* Lipides :
* Glucides :
 | Commentaires |

Demandez vos fiches recettes à [opti-marche.com](http://opti-marche.com/)