

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/)