Intitulé du plat	Type de plat
Taboulé d'Ebly	

Fiche technique de fabrication-bon économat.

N° de référence		Nombre de couverts
		4

Denrées	Unité	Qté
Ebly	gr	200
poivron	pc	1
concombre	pc	1
Oignon ou jeunes oignons	pc	1
tomates	pc	2
citron	pc	1
menthe	pot	1/4
Huile d'olive	cl	10
Sel, poivre		pm
facultatif		
Ail (gousse)	pc	1
Raisin de Corinthe	gr	40
Jus de tomate pour supplément de mouillement, fines herbes hachées ou ciselées,…		
Tabasco		pm

N°	Phases techniques	Temps
1.1	• Faites cuire l'Ebly pendant 15 min dans 1 litre d'eau bouillante salée. • Egoutter, rafraichir et réserver en bol. • Eplucher, hacher l'oignon ou émincer les jeunes oignons. • Emonder ou pas les tomates, les rafraichir. • Nettoyer, couper tous les légumes en petits dés. • Réaliser une vinaigrette avec le jus de citron pressé, l'huile d'olive, le sel et le poivre. *Facultatif :* Ajouter à la vinaigrette la gousse d'ail hachée et les raisins de Corinthe. • Ciseler la menthe. • Mélanger l'Ebly, les légumes, la menthe hachée. • Assaisonner avec la vinaigrette au citron. • Réserver au frais et filmé. • Au moment de servir, rectifier l'assaisonnement, le plat doit être bien relevé.	
1.2		
1.3		
1.4		
1.5		
1.6		
1.7		
1.8		
1.9		
1.10		

Schéma ou dessin ou photo