

Nb convives : 4	Eq CO2	euro
TOTAL/CONVIVE	1,518	4,93 €

INGREDIENTS	UNITE	QUANTITE	CARBONE	COUT
Pain	kg	0,2	0,0345	0,38 €
Gougères du pays de Retz				
		4 choux	0,033	0,113 €
Eau	kg	0,02	0	- €
Farine T65	kg	0,01	0,01	0,03 €
Huile de tournesol	kg	0,01	0,02	0,05 €
Œufs	kg	0,01	0,05	0,15 €
Gros sel	kg	0,0002	0,0001	0,00 €
Miel	kg	0,0013	0,0017	0,02 €
Graines de chia	kg	0,0033	0,0117	0,05 €
Fromage	kg	0,0080	0,0495	0,16 €
Consommé des "in-consommés" (porc, vert de poireau) :				
			0,046	0,138 €
Bouillon de porc	kg	0,4	0	- €
Pain rassi	kg	0,02	0	- €
Vert de poireau	kg	0,08	0	- €
Crème crue	kg	0,05	0,18	0,55 €
Poireau mimosa de la Bardonnière				
			0,290	1,132 €
poireaux	kg	0,4	0,308	1,28 €
œufs	kg	0,11	0,3509	1,10 €
Croûtons de pain	kg	0,04	0,0552	0,61 €
Huile de tournesol	kg	0,05	0,129	0,39 €
Graines de tournesol	kg	0,005	0,01625	0,03 €
Fleur de sel	kg	0,005	0,00305	0,05 €
Huile de colza	kg	0,08	0,2592	0,67 €
Vinaigre de cidre	kg	0,04	0,0368	0,40 €
Gralée vendéenne Rustic chic !				
			0,813	2,180 €
Palette de porc	kg	0,4	2,84	4,40 €
Haricots blancs secs	kg	0,25	0,1475	1,53 €
Ail	kg	0,04	0,0144	0,48 €
Vert des poireaux de l'entrée	kg	0	0	- €
carottes	kg	0,5	0,185	1,65 €
romarin	cm	15	0	- €
Laurier	feuilles	5	0	- €
chapelure	kg	0,04	0,0552	0,65 €
eau	L	1	0	- €
gros sel	kg	0,015	0,00915	0,02 €

Pomme sarrasine

Gâteau compote et sarrasin :

Compote	kg	0,06	0,048	0,25 €
œufs	kg	0,044	0,14036	0,44 €
Farine de sarrasin	kg	0,016	0,01856	0,09 €
Farine T65	kg	0,016	0,01152	0,05 €
Eau	Kg	0,012	0	- €
Fleur de sel	kg	0,0008	0	0,01 €

Sirop :

Eau de cuisson de pomme	kg	0,064	0	- €
Miel	kg	0,028	0,03472	0,39 €

Crumble :

Beurre demi-sel	Kg	0,025	0,1955	0,50 €
Farine T55	#N/A	0,04	0,0288	0,10 €
Miel	kg	0,02	0,0248	0,28 €
Sarrasin	kg	0,015	0,0174	0,08 €

Pommes sautées au gras du porc :

pommes	kg	0,25	0,1	0,53 €
Eau de compote de pomme	PM	0	0	- €
saindoux du bouillon du plat	PM	0	0	- €

Pommes déshydratées :

Pommes déshydratées	kg	0,02	0,3914	0,56 €
---------------------	----	------	--------	--------

Compote

	kg	0,06	0,048	0,25 €
--	----	------	-------	--------

Crème crue infusée au laurier :

Crème crue	kg	0,04	0,1472	0,44 €
Laurier	PM	0	0	- €