IUOAMC
الاتحاد الدولي ماستر شيف العرب
International Union of Arab Master Chefs

OFFICIAL INSTITUTIONAL ARTICLE

Fattouche libanais — recette standardisée et fiche de dégustation

Official article information

Article author IUOAMC Magazine	**Article number** 8523
Article code –	**Protection number** –

Scan to verify the article

Reference
—

IUOAMC
International Union Of
Arab Master Chefs

Quatre portions de fattouche libanais au pain grillé et à la vinaigrette au citron et au sumac.

Ingrédients pour quatre portions d’accompagnement

Ingrédient	Poids en grammes
Laitue romaine	160
Tomates	180
Concombre avec la peau	160
Radis rouges	80
Oignons nouveaux	30
Feuilles de menthe	10
Pain pita fin	80
Huile d’olive vierge extra	35

© IUOAMC · Copie documentée — vérification dans le registre officiel

Ingrédient	Poids en grammes
Jus de citron	40
Sumac moulu non salé	4
Sel fin	3

Le pain pita classique contient du blé et du gluten.

Préparation

1. Coupez le pain en morceaux et faites-le griller au four à 180 °C pendant 6 à 10 minutes, jusqu’à ce qu’il soit doré et croustillant. Laissez refroidir.
2. Lavez et séchez les légumes et les herbes. Coupez la laitue, les tomates et le concombre, émincez les radis et les oignons nouveaux, puis hachez grossièrement la menthe.
3. Fouettez le jus de citron avec le sumac et le sel, puis ajoutez l’huile. Mélangez les légumes avec la vinaigrette et ajoutez le pain grillé juste avant de servir.

Valeur énergétique estimée

Environ 165 kcal par portion d’accompagnement, ou 660 kcal pour la recette entière. L’estimation varie selon le type de pain et la quantité d’huile. Les légumes et le pain apportent des fibres, et l’huile d’olive fournit des acides gras mono-insaturés.

USDA FoodData Central

Fiche de dégustation

- Texture : légumes fermes et pain encore croustillant au service.
- Acidité : notes nettes de citron et de sumac, avec des saveurs de légumes et de menthe perceptibles.
- Équilibre : la vinaigrette enrobe légèrement les légumes sans s’accumuler au fond du plat.

Prenez deux portions d’une même préparation. Ajoutez le pain à la première cinq minutes avant de servir et à la seconde au moment du service. Comparez le croustillant.

© IUOAMC · Copie documentée — vérification dans le registre officiel