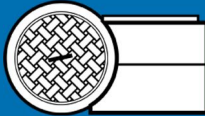


Demi avocat riz et mangue

Un demi avocat pelé garni de riz sauvage, avocat et mangue.



Entrée



Vapeur



Mise en place

La veille au soir mettre en décongélation en froid positif les cubes de mangue et demi avocats.
Cuire le riz sauvage et réserver ensuite au frais.
Laver et couper en dés la tomate, réserver au frais.
Vous pouvez recouper en deux les cubes de mangue, réserver au frais.

Mise en oeuvre

Dans un saladier mettre le riz, la mangue, la tomate, la coriandre, un trait d'huile d'olive et 2 gouttes de Red Hot, bien mélanger l'ensemble.
Rectifier l'assaisonnement si nécessaire et dresser aussitôt dans les avocats et servir.

Ingrédients	Code SDV	Poids Net
DEMI-AVOCATS	6724	120 g
CUBES DE MANGUE	7749	30 g
SAUCE REDHOT ORIGINAL	6806	0 g
Riz sauvage		0.02 pces
Coriandre fraîche		0 g
Tomates grappes		20 g
Huile d'olive		0 g