

Vegan bowl



Sans cuisson



© Photo SDV 2016

Mise en place

La veille au soir mettre en décongélation le demi avocat.
 Cuire le riz.
 Ouvrir les haricots et bien les rincer.
 Laver et couper en rondelles le concombre.
 Eplucher et râper les carottes.

Mise en oeuvre

Dresser l'assiette :

- Demi avocat avec la sauce poivre
- Les carottes râpées
- Le concombre
- Les pousses de poireaux
- Les haricots rouges avec les crispy onions
- Le riz
- Les rondelles de Jalapenos

Ingrédients	Code SDV	Poids Net
DEMI AVOCAT origine Pérou	7773	50 g
PIMENT JALAPENOS EMINCES	7036	10 g
CRISPY ONIONS	3482	10 g
HARICOTS ROUGES	3063	70 g
BLACK PEPPER SAUCE	7928	20 g
Pousse de poireaux germes		10 g
Carottes		70 g
Riz cuit		50 g
Concombre		60 g