

Demi avocat aux légumes

Demis avocats garnis de petit pois, pois chiche, haricots pinto, carottes, tomates, jalapeno, assaisonnés de sauce Redhot original.



Mise en place

La veille au soir mettre en décongélation les avocats en froid positif.
Blanchir les petits pois dans de l'eau bouillante salé quelques secondes.
Laver et couper en tranches les radis.
Egoutter et rincer à l'eau clair les haricots rouges et grains de maïs.
Laver et couper en cubes la tomate.
Emincer le piment Jalapenos.
Laver et émincer le chou rouge.
Cuire les pois chiches.
Réunir ces ingrédients dans un saladier et réserver au frais.

Mise en oeuvre

Ajouter un trait de Redhot original dans le saladier et mélanger délicatement les différents ingrédients.
Garnir les avocats et ajouter une pincée de Chili powder en finition sur les demi avocats.



Sans cuisson

Ingrédients	Code SDV	Poids Net
DEMI AVOCAT origine Pérou	 7773	50 g
SAUCE REDHOT ORIGINAL	6806	4 g
ASSAISONNEMENT TEX MEX SPECIAL CHILI	7779	2 g
HARICOTS ROUGES	3063	20 g
PIMENTS JALAPENOS EMINCES	7036	20 g
Pois chiches		20 g
Choux rouge		10 g
Tomates grappes		30 g
Petits pois		20 g
Maïs en grains		10 g