



Sans cuisson

Salmon bowl

Tartare de saumon parfumé à la ciboulette servi avec du riz, du chou rouge, des asperges, carottes, tomate, et citron.



Mise en place

Laver et préparer le chou rouge.
Préparer et blanchir 20 secondes dans de l'eau bouillante les asperges.
Eplucher et couper en batonnets la carotte.
Cuire le riz.

Mise en oeuvre

Dans un saladier couper le saumon frais en dés et ajouter les cubes d'avocats et les tomates cerises coupés en 4, mélanger délicatement l'ensemble, rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
Dresser le riz puis ajouter :
Le tartare de saumon
Le chou rouge
Les asperges
Les carottes
Le quartier de citron vert et tomate cerise.

Ingrédients	Code SDV	Poids Net
Saumon frais (filet)		70 g
CUBES AVOCAT PEROU	8015	40 g
Tomates cerises		40 g
Citron vert		0.3 pces
Asperge vertes		50 g
Carottes		50 g
Choux rouge		50 g
Riz cuit		100 g