

Salade, falafel, avocat, houmous betterave

F01162

Salade végétarienne avec falafels, avocat, houmous de betterave, amande et pistache.



Sans cuisson





Mise en place

Mettre en décongélation en froid positif les lamelles d'avocat la veille au soir.
Laver et préparer les sommets de chou fleur.
Ecosser et blanchir les haricots verts.
Laver et couper en tranches fines les radis.
Laver et préparer les feuilles de mache.

Mise en oeuvre

Frirer à maximum 180° les falafels environ 2/3 minutes.
Puis dresser l'assiette :
- Les falafels
- Les lamelles d'avocat
- Les radis
- Les feuilles de mache
- Le chou fleur
- Les pistaches et amandes
- Le houmous de betterave
- La demi tomate et demi citron

Ingrédients	Code SDV	Poids Net
FALAFELS	 7500	4 pces
TRANCHES D'AVOCAT	 6723	50 g
Haricots verts		30 g
Choux fleur		30 g
Houmous betterave		20 g
Radis		2 pces
Mache		40 g
Pistaches		10 g
Amandes entieres		20 g
Tomates grappes		30 g