



Happyveggie bowl

Aiguillettes Happyvore, lamelles d'avocat, oignons poivrons grillés, edamame, fêta, radis, haricots rouges, oignons rouges ciselé, sauce salad Ranch.



Mise en place

La veille au soir mettre en décongélation en froid positif les lamelles d'avocat et les aiguillettes végétales.
Rincer à l'eau claire les haricots rouges.
Laver et préparer les radis puis les émincer.
Éplucher l'oignon rouge et le ciseler.
Couper la fêta en cubes.
Laver et préparer la salade romaine.

Mise en oeuvre

Saupoudrer les épices fajitas sur les aiguillettes végétales puis sur une plancha chaude et légèrement huilée, les saisir environ 1 minute, pour les colorer.

Dresser le bowl avec pour commencer la salade Romaine émincée, puis :

- Les aiguillettes végétales
- Les fèves de soja
- Le mélange de poivrons et oignons
- L'oignon ciselé
- Les haricots rouges
- Les radis
- La fêta
- L'avocat

Ajouter les traits de sauce salad Ranch, les graines de pavot et le quartier de citron.

Ingrédients	Code SDV	Poids Net
AIGUILLETTES VEGETALES	7538	60 g
MELANGE POIVRONS & OIGNONS GRILLES	7032	30 g
TRANCHES D'AVOCAT ORIGINE PEROU	7770	30 g
HARICOTS ROUGES	3063	60 g
ASSAISONNEMENT POUR FAJITAS	7742	8 g
RANCH SALAD SAUCE	4343	30 g
Fêta		30 g
Salade romaine		30 g
Citron jaune		0.2 pces
Oignons rouges		30 g
Graines de pavot		3 g
Radis		2 pces
Feves de soja		70 g