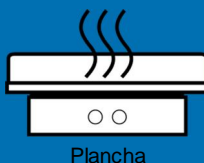


Poke crevettes

Queues de crevette, chili dipping sauce, edamame, carottes rapées, chou rouge, crispy onion crisps, tranches d'avocat, haricots vert nouilles de riz



Mise en place

La veille au soir mettre en décongélation en froid positif les lamelles d'avocat.
Placer les vermicelles de riz dans un grand bol et recouvrir d'eau bouillante, attendre 4 min puis égoutter.
Laver et équeuter les haricots verts, puis les cuire dans de l'eau bouillante salée environ 4/5 minutes, puis les refroidir rapidement dans de l'eau glacée.
Laver et râper les carottes.
Laver et émincer le chou rouge.

Mise en oeuvre

Sur une plancha chaude et légèrement huilé, saisir très rapidement les crevettes, puis dresser le bowl :

- Les fèves de soja
- Les crevettes arrosées de sauce chili dipping
- Les haricots verts
- Le chou rouge
- Les lamelles d'avocat
- Le vermicelle de riz
- Les carottes râpées

Terminer en ajoutant la ciblette émincée et les cubes de tomates.

Ingrédients	Code SDV	Poids Net
VERMICELLE DE RIZ	7402	50 g
TRANCHES D'AVOCAT ORIGINE PEROU	7770	40 g
SAUCE DOUCE AUX PIMENTS	6678	30 g
CRISPY ONIONS	3482	10 g
Crevettes avec le fouet		60 g
Haricots verts		40 g
Choux rouge		40 g
Fèves de soja		50 g
Cibette		10 g
Carottes		40 g
Tomates grappes		20 g