



Plancha



| 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 |
| Feves de soja | | 50 g |
| Cebette | | 10 g |
| Carottes | | 40 g |
| Tomates grappes | | 20 g |

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 féves 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 cebette émincée et les cubes de tomates.