

Salade méditerranéenne aux encornets panés

Sur un lit de mache, encornets panés, tranches d'avocat, guacamole, tomate cerise, concombre et radis.



Mise en place

La veille au soir mettre en décongélation en froid positif les lamelles d'avocat et le guacamole.

Dans un saladier réunir :

- La tomate coupée en petits dés
- L'oignon ciselé
- La coriandre hachée
- Un trait de citron jaune
- Le piment jalapenos haché
- Sel/Poivre

Mélanger délicatement le pico et réserver au frais.

Laver et préparer les feuilles de mâche.

Laver et couper en cubes le concombre.

Laver et préparer les radis et tomates cerises.

Eplucher et couper en demi rouelles l'oignon rouge.

Mise en oeuvre

Dans une friteuse à maximum 180° frire les lanières de calamars environ 2 minutes, puis débarrasser.

Dresser les feuilles de mâche dans le saladier puis ajouter :

- Le calamar
- Les lamelles d'avocat
- Les radis, concombre, demi tomate cerise, l'oignon rouge.
- Ajouter le pico et les olives
- Servir aussitôt avec le quartier de citron vert.

Ingrédients	Code SDV	Poids Net
RABAS D'ENCORNET PANES	7416	8 pces
SAUCE DOUCE AUX PIMENTS	6678	30 g
PIMENTS JALAPENOS EMINCES	7036	3 g
TRANCHES D'AVOCAT ORIGINE PEROU	7770	40 g
GUACAMOLE EXTREME SUPREME	7942	40 g
Olives vertes		20 g
Concombre		40 g
Tomates grappes		40 g
Coriandre fraîche		3 g
Citron jaune		0.2 pces
Radis		3 pces
Mache		40 g
Oignons rouges		20 g
Tomates cerises		40 g
Oignons		20 g



Friteuse