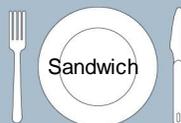


Bagel sésame avocat betterave

Maxi bagel aux graines de sésame garni de houmous de betterave, tranches d'avocat, radis et carotte. Accompagné de chips sel de mer.



Sans cuisson



Mise en place

La veille au soir mettre en décongélation en froid positif, le pain bagel et les lamelles d'avocat.
Réaliser l'houmous de betterave, dans un blender ajouter :
La betterave cuite et épluchée, les pois chiches, l'ail épluché, la coriandre hachée, le jus de citron, la crème fraîche.
Mixer en ajoutant l'huile d'olive, rectifier l'assaisonnement et réserver au frais.
Laver et couper en tranches la tomate.
Eplucher et couper en julienne la carotte.
Bien laver la feuille de mâche.

Mise en oeuvre

Couper en deux dans le sens de la longueur le Bagel.
Dans un toasteur ou convoyeur le toaster environ 1 minute.
Puis sur la base du pain :
- Étaler l'houmous de betterave
- Ajouter les lamelles d'avocat
- Les radis
- La mâche
- Les carottes et tomates
- A nouveau la mâche
Refermer avec le chapeau du Bagel et servir aussitôt avec les chips Keogh's

Ingrédients	Code SDV	Poids Net
CHIPS SEL DE MER 40 G	7713	0.04 sach
MAXI BAGELS PAVOT	7719	1 pces
TRANCHES D'AVOCAT	6723	50 g
Mache		15 g
Tomates grappes		40 g
Carottes		40 g
Ail		5 g
Crème fraîche épaisse		5 ml
Coriandre fraîche		3 g
Citron jaune		0.2 pces
Radis		3 pces
Pois chiches		20 g
Betterave		30 g
Huile d'olive		5 ml