

Poke avocat, crevette, edamame

Base de riz thaï, gambas à la sauce sweet chili, avocat, edamame, wakamé.



Vapeur



Mise en place

La veille au soir mettre en décongélation les lamelles d'avocat.

Cuire le riz basmati.

Préparer le chou chinois et l'émincer, ajouter la carotte épluchée, lavée et coupée en julienne, le poivron jaune lavé et émincé, dans un saladier, ajouter un trait de sauce Poke et réserver au frais.

Préparer et émincer le chou rouge.

Laver et couper en deux les tomates cerises.

Ajouter la sauce sweet chili sur les crevettes, bien les mélanger et réserver au frais.

Blanchir dans l'eau bouillante salée, l'Edamame environ 1 minute et rafraîchir aussitôt à l'eau glacée ou glaçons.

Mise en oeuvre

A la commande dresser le riz dans le saladier, puis ajouter :

- Les fèves d'edamame
- Les lamelles d'avocat
- Les tomates cerises
- Le chou frisée, carotte, poivron jaune
- Le chou rouge croquant
- Le wakamé
- Les crevettes au centre

Terminer par la ciboulette émincée et la coriandre hachée

Ingrédients	Code SDV	Poids Net
SAUCE DOUCE AUX PIMENTS	6678	0.03
POKE SAUCE	7638	30 ml
TRANCHES D'AVOCAT ORIGINE PEROU	7770	30 g
EDAMAME ECOSSE	7825	60 g
Crevettes avec le fouet		70 g
Riz basmati		50 g
Wakame		25 g
Graines de sésame		5 g
Choux rouge		30 g
Poivrons jaunes		15 g
Tomates cerises		30 g
Choux chinois		30 g
Carottes		30 g
Ciboulette		10 g
Coriandre fraîche		3 g