

Salad bowl steak de boeuf au soja

Bowl avec tranches de steak marinés à la sauce Le soja Bouteville, edamame, ananas grillé, avocat, riz.



Mise en place

La veille au soir mettre en décongélation les demis avocat en froid positif.
Cuire le riz basmati.
Eplucher les carottes et les râper.
Préparer les têtes de brocolis et les blanchir dans de l'eau bouillante salée environ 15 secondes.
Eplucher l'ananas et le faire griller.
Préparer les radis et les émincer.
Laver et couper en deux les tomates cerises.
Ajouter un trait de sauce soja sur la bavette et réserver au frais.
Blanchir dans l'eau bouillante salée, l'Edamame environ 1 minute et rafraichir aussitôt à l'eau glacée ou glaçons.

Mise en oeuvre

Dans une poêle ou sauteuse chaude et légèrement huilée saisir rapidement la bavette.
Dresser dans un bol le riz et ajouter les autres légumes :

- Le brocoli
- Le demi avocat émincé
- Les radis
- L'edamame
- L'ananas
- Les tomates cerises
- Les carottes râpées

Émincer la bavette aussitôt et la placer au centre de la salad bowl avec la ciboulette émincée sur le dessus.

Ingrédients	Code SDV	Poids Net
SAUCE GASTRONOMIQUE LE SOJA	7768	5 g
DEMI-AVOCATS	6724	50 g
EDAMAME ECOSSE	7825	60 g
Bavette de boeuf		50 g
Ciboulette		10 g
Citron vert		0.2 pces
Riz basmati		50 g
Tomates cerises		40 g
Brocolis		40 g
Ananas frais		50 g
Radis		2 pces
Carottes		50 g

