



Plancha

# Salad bowl steak de boeuf au soja

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



Ingrédients	Code SDV	Poids Net
SAUCE GASTRONOMIQUE LE SOJA	7768	5 g
DEMI AVOCAT origine Pérou	7773	50 g
EDAMAME ECOSSE	7825	60 g
Bavette de boeuf		50 g
Cebette		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

## 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 rafraîchir aussitôt à l'eau glacée ou glaçons.

## Mise en oeuvre

Dans une poêle ou sauteuse chaude et légèrement huilé 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

Emincer la bavette aussitôt et la placer au centre de la salad bowl avec la cebette émincé sur le dessus.