

Pokebowl poulet chili dipping sauce



Friteuse



Ingrédients	Code SDV	Poids Net
AIGUILLETTES DE POULET MULTIGRaines	7938	100 g
DEMI AVOCAT origine Pérou	7773	50 g
CUBES DE MANGUE	7749	40 g
EDAMAME ECOSSE	7825	60 g
SAUCE DOUCE AUX PIMENTS	6678	25 g
Riz basmati		50 g
Haricots mungo		50 g
Persil		5 g
Choux rouge		10 g
Oranges		30 g
Tomates cerises		40 g

Mise en place

Mettre en décongélation en froid positif la veille au soir, l'avocat et les cubes de mangues.
 Laver et couper en quartiers les tomates cerises.
 Laver et préparer le chou rouge puis l'émincer.
 Laver et hacher le persil.
 Cuire le riz basmati.
 Blanchir dans l'eau bouillante salée, l'Edamame environ 1 minute et rafraîchir aussitôt à l'eau glacée ou glaçons.

Mise en oeuvre

Frire les aiguillettes de poulet dans une friteuse à maximum 180°, pendant environ 2 minutes.
 Dresser le riz dans le bowl, puis ajouter :

- Les aiguillettes de poulet coupés en deux
- L'edamame
- Les cubes de mangues
- Les tomates cerises
- Les haricots mungo
- La demi tranche d'orange
- Le demi avocat émincé

Ajouter des touches de sauce chili dipping sauce sur l'ensemble du pokebowl et terminer par le chou rouge et persil.