



Friteuse

Bowl fish and chips

Filet de poisson façon fish and chips servi avec edamame, avocat, tomate, haricots verts, radis, salade et riz accompagné de crispy onion



Ingrédients	Code SDV	Poids Net
FILET FIN DE CABILLAUD PANE	7166	1 pces
SAUCE FRED PICKLES ESTRAGON	7748	30 g
CUBES AVOCAT PEROU	8015	30 g
EDAMAME ECOSSE	7825	30 g
CRISPY ONIONS	3482	5 g
Citron vert		0.2 pces
Roquette		10 g
Radis		2 pces
Haricots verts		30 g
Tomates cerises		30 g
Graines de sésame noir		2 g
Riz basmati		30 g

Mise en place

La veille au soir mettre à décongeler en froid positif les cubes d'avocat.
 Cuire les fèves d'edamame dans une bouillante salée environ 4 minutes, puis les refroidir et réserver au frais.
 Laver et préparer les haricots verts et les blanchir dans une bouillante salée environ 2 minutes, puis refroidir et réserver.
 Laver et émincer les radis.
 Laver et couper en deux les tomates cerises.
 Laver et préparer la roquette.
 Cuire le riz et réserver.

Mise en oeuvre

Dans une friteuse à maximum 180° frire le fish environ 4 à 5 minutes, puis le débarrasser sur du papier absorbant.
 Dresser aussitôt dans l'assiette avec :

- Le riz chaud saupoudrer de graines de sésame noir et des crispy onion.
- Les haricots verts
- Les tomates cerises
- Les radis
- La roquette
- Les fèves d'edamame
- Les cubes d'avocat

 Servir avec le quartier de citron vert et la sauce Fred.