



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



## 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.

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