

Assiette Complète



Pour
4 personnes



Préparation
10 minutes



Cuisson
10 minutes

Ingédients

Chapel'Four	
Soignon Professionnel	12
Avocats	3
Betteraves cuites	400 g
Blé	160 g
Jeunes pousses de salade	125 g
Ciboulette	1 botte
Échalote	1
Baies	5
Citrons verts	2
Fleur de sel	

Les étapes de la recette

- Porter l'eau à ébullition, saler et y plonger le blé durant 10 minutes. Une fois cuit, l'égoutter et le rincer à l'eau froide. Conserver au frigo.
- Éplucher et couper en cube les betteraves cuites, puis les conserver dans un cul de poule.
- Éplucher et émincer l'échalote.
- Couper l'avocat en cube et le citronner pour éviter qu'il noircisse.
- Laver la ciboulette et les jeunes pousses de salade. Émincer la moitié de la botte et conserver le reste pour la décoration.
- Dans le cul de poule, mélanger l'avocat sans le jus de citron, la ciboulette, l'échalote, le blé et la salade.
- Dans 4 emballages compostables, déposer les cubes de betteraves sur la salade. Ajouter 3 Chapel'Four Soignon Professionnel coupés en deux sur chaque salade et les assaisonner de 5 baies moulues, d'une pincée de fleur de sel et de quelques brins de ciboulette.
- Servir !

Pour réaliser cette recette



Chapel'Four - palet non affiné

Retrouvez toutes nos idées recettes sur :

www.eurialfoodservice-industry.fr