

Poke Bowl Verde



Pour
4 personnes



Préparation
20 minutes



Cuisson
40 minutes

Ingédients

Tranches de Sainte Maure de Touraine AOP IQF	24
Quinoa rouge	200 g
Pois gourmands	100g
Feuilles de chou kale	5
Poireau	1
Botte d'asperges vertes	1/2
Concombre	100 g
Pomelo	200 g
Pomme granny smith	50 g
Citron vert pressé	1
Huile d'olive	QS
Graines de courge	QS
Graines de sésame	QS
Sel et poivre	QS

Les étapes de la recette

- Couper les asperges en tronçons de 2 à 3 cm. Détailler les poireaux en julienne. Cuire les morceaux d'asperges, les pois gourmands et la julienne de poireau.
- Plonger le quinoa rouge dans l'eau bouillante et laisser cuire 15 minutes. Égoutter et réserver.
- Réaliser des tagliatelles de concombre et hacher grossièrement les feuilles de chou kale préalablement dénervées. Réserver. Lever les suprêmes du pomelo et détailler la pomme granny smith en fines lamelles.
- Dans les bowls, répartir harmonieusement le quinoa rouge, les asperges, les pois gourmands, la julienne de poireaux, les tagliatelles de concombre, les suprêmes de pomelo, la pomme granny smith, les tranches de Sainte Maure de Touraine AOP (6 tranches par bowl) ainsi que le chou kale.
- Mélanger le jus de citron vert à l'huile d'olive, saler, poivrer et arroser les bowls de cette vinaigrette. Avant de servir, parsemer les bowls de graines de sésame et de graines de courge.

Pour réaliser cette recette



IQF Tranche de Sainte Maure de Touraine AOP

Retrouvez toutes nos idées recettes sur :

www.eurialfoodservice-industry.fr