

Veggie superfood



Ingrédients (pour 10 personnes)

Quantité	Libellé produit	Réf
200 grammes	Abricots secs en sachet 1 kg MAITRE PRUNILLE	0005057
	Bol salade avec couvercle 750 cc en sachet de 50 ALPHAFORM	0062987
100 grammes	Ciboulette lyophilisée en boîte 55 g DUCROS	0170843
100 grammes	Graine de courge BIO en sachet 500 g LA PLANTE	0212225
250 grammes	Lentilles vertes en sac 5 kg SABAROT	0034407
50 grammes	Mélange de jeunes pousses	~
200 grammes	Purée de gingembre en pot 750 g KNORR PROFESSIONAL	0089993
250 grammes	Quinoa blond de France HVE en sac 2,5 kg VIVIEN PAILLE	0167634
50 grammes	Tomates cerise	~
10 centilitres	Vinaigre de cidre en bouteille verre 1 L BEAUFOR	0012318

Étapes de préparation

- 1 Rincer les lentilles vertes et les mettre à cuire dans un bouillon de volaille. En fin de cuisson, égoutter, rafraîchir et vérifier l'assaisonnement.
- 2 Tailler en petits cubes les abricots sec.
- 3 Rincer le quinoa et le mettre en cuisson dans une eau salée. En fin de cuisson, égoutter, rafraîchir et vérifier l'assaisonnement.
- 4 Mélanger les lentilles avec le quinoa, puis assaisonner avec la purée de gingembre, le vinaigre de cidre, la ciboulette, du sel et du poivre.

- 5 Dresser le mélange lentilles quinoa, ajouter les cubes d'abricot ainsi que les graines de courges.
- 6 Terminer en ajoutant le mélange de jeunes pousses et des quartiers de tomates cerise.