

Lentilles, quinoa et betterave Chioggia rôtie en croûte de sel



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 10 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
213195	Lentilles vertes 2,5 kg Minute Bonduelle	0.4 Kilo
213197	Quinoa 2,5 kg Minute Bonduelle	0.8 Kilo
95194	Fèves de soja édamamé 1 kg	0.2 Kilo
178267	Tomates cerises séchées marinées égouttées 1 kg	0.1 Kilo
24929	Cream Cheese 25,5% MG 1 kg Elle et Vire	0.1 Kilo
	Betterave chioggia	3 Pièce
	Vinaigre de riz	PM
	Coriandre	PM

Etapas de préparation

- 1 Parer la betterave. Mettre en papillote avec un filet d'huile d'olive, vinaigre de riz, fleur de sel et poivre caviar
- 2 Passer à la mandoline puis à l'emporte-pièce. Réserver avec le jus de papillote
- 3 Dans un cul-de-poule, monter la crème : mettre le Cream cheese, le vinaigre de riz et la coriandre ciselée
- 4 Ajouter les lentilles, le quinoa, les chutes de betterave, les tomates cerises et les fèves de soja préalablement mis en décongélation. Rectifier l'assaisonnement