



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 10 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
3490	Riz blanc long grain 2,5 kg	1 Kilo
213079	Emincé de bœuf VBF 2 kg.	1 Kilo
12986	Poivrons rouges et verts en lanières 2,5 kg PassionFroid	200 Gramme
20086	Ail coupé 500 g PassionFroid	30 Gramme
26194	Brocolis fleurettes 2,5 kg PassionFroid	400 Gramme
237591	Carottes en bâtonnets CE2 5 kg Minute Bonduelle	400 Gramme
	Oignons rouges	300 Gramme
	Pousse de soja	300 Gramme
	Feuille d'épinard	300 Gramme
	Œufs frais	10 Pièce
	Huile de sésame	25 Centilitre
	Miel, graine de sésame, pâte de piment rouge, sel, eau	PM

Etapas de préparation

- 1 Marquer en cuisson les émincés de bœuf à l'huile puis ajouter les oignons émincés et l'ail. Réserver.
- 2 Marquer dans une autre poêle les légumes à l'huile.
- 3 Préparer la sauce avec l'eau chaude, le miel, la pâte de piment rouge et l'huile de sésame. Saler puis réserver.
- 4 Faire cuire les œufs sur le plat .Procéder au montage avec tous les ingrédients après remise en température des ingrédients en commençant par le riz et parsemer de graines de sésames. Mettre l'oeuf sur le dessus.

