FICHE RECETTE

Mise à jour : 23/04/2024

# Poke Bowl libanais

## Ingrédients (pour 10 personnes)

| Quantité | Libellé produit | Réf |
|---|---|---|
| | Cresson | ~ |
| 0.6 | Fregola Sarda en sachet 950 g SABAROT | 0175270 |
| 30 centilitres | Huile d'olive vierge AOP BIO en bouteille 50 cl CASTELINES | 0203613 |
| | Persil plat | ~ |
| 0.2 | Pousse d'épinard | ~ |
| 0.01 | Purée d'ail en pot 750 g KNORR PROFESSIONAL | 0032540 |
| PM | Sel et poivre | ~ |
| 0.2 | Tomates séchées à l'huile de tournesol en boîte 4/4 DEMETRA | 0097978 |
| 10 centilitres | Vinaigre balsamique blanc en bouteille 2 L BORGES | 0183103 |

## Étapes de préparation

1. Dans une eau bouillante et salée, faire cuire les fregola pendant 15 minutes puis les égoutter. Laisser refroidir.
2. Dans un cul de poule, assaisonner les fregola à l'huile d'olive, sel et poivre, puis ajouter une demie botte de persil ciselé et les tomates séchées préalablement émincées.
3. Pour la sauce verte : dans un blender, mixer l'ail et le vinaigre balsamique. Monter à l'huile d'olive puis ajouter le persil. Mixer de nouveau et assaisonner.
4. Tapisser le fond de l'assiette avec les pousses d'épinard et dresser les fregola par-dessus. Ajouter un peu de sauce verte et rajouter quelques cresses pour le décor.

Ces spécifications sont données dans un souci d'information et peuvent être modifiées en fonction de contraintes techniques et/ou réglementaires, selon les informations fournies par le fournisseur.
Photo non contractuelle - suggestion de présentation

## Le bon accord vin

Pour accompagner votre recette, nous vous proposons un Côtes du Rhône Viognier vin blanc AOC en bouteille 75 cl SAINT-ROQUE

Ces spécifications sont données dans un souci d'information et peuvent être modifiées en fonction de contraintes techniques et/ou réglementaires, selon les informations fournies par le fournisseur.
Photo non contractuelle - suggestion de présentation