

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.

Le bon accord vin

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