FICHE RECETTE

Mise à jour : 18/04/2024

Verrine de céréales, pois cassés, épinards croquants et condiment à la mangue

Ingrédients (pour 10 personnes)

Quantité	Libellé produit	Réf
2 sachets	Bouillon de légumes en sachet infusion 62 g	0020470
1.5	Epinards jeunes pousses	~
0.2	Huile de tournesol désodorisée BIO en bidon 5 L HUILERIE GID	0171559
0.03	Jus de citron yuzu en bouteille 360 ml SENS GOURMET	0156887
0.05	Miel de fleur liquide en flacon souple 1 kg LUNE DE MIEL	0185102
0.1	Purée de gingembre en pot 750 g KNORR PROFESSIONAL	0089993
4 pièces	Oignons	~
0.5	Petit épeautre en sachet 1 kg SABAROT	0099383
0.5	Pois cassés en sac 5 kg VIVIEN PAILLE	0089741
PM	Poivre noir du Kerala en sachet 500 g TERRE EXOTIQUE	0244929
0.5	Purée de mangue en poche 1 kg LEONCE BLANC	0174147
PM	Sel de mer fin en sachet 1 kg LA TABLEE	0025254
0.02	Spécialité au citron vert en bouteille verre 70 cl PULCO	0175691

Étapes de préparation

1. Remettre en œuvre le bouillon de légumes selon les indications.

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

2. Mettre en cuisson séparément le petit épautre et les pois cassés. Rafraichir et égoutter.
3. Réaliser le condiment mangue. Éplucher et émincer les oignons. Dans un peu d'huile de tournesol, faire suer les oignons sans coloration. Débarasser dans la cuve d'un mixer. Ajouter le gingembre, le jus de citron vert, le jus de yuzu, le miel et la purée de mangue. Bien mixer en ajoutant l'huile de tournesol comme une mayonnaise. Rectifier l'assaisonnement et réserver au frais.
4. Assaisonner le petit épautre, les pois cassés avant de dresser les verrines.
5. Dresser les verrines en couches successives et terminer avec les pousses d'épinards. Servir en arrosant généreusement de condiment à la mangue.

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