

Sauce green days



Ingrédients (pour 10 personnes)

Quantité	Libellé produit	Réf
0.25	oignons rouges	~
0.05	Purée d'ail en pot 750 g KNORR PROFESSIONAL	0032540
0.002	Spiruline	~
0.05	Miel de fleur gastronomie en pot 1 kg LUNE DE	0237596
0.2	Huile de tournesol désodorisée BIO en bidon 5 L HUILERIE GID	0171559
0.03	Salade d'algue déshydratée en boîte 100 g ALGAE GASTRONOMIE	0243740
0.2	Vinaigre de riz ambré en bouteille 500 ml OTTOGI	0095353
PM	Poivre noir du Kerala en sachet 500 g TERRE EXOTIQUE	0244929
PM	Sel de mer fin en sachet 1 kg LA TABLEE	0025254
0.02	Jus de citron yuzu en bouteille 360 ml SENS GOURMET	0156887
0.5	Pousse d'épinard frais	~
2 bottes	Coriandre frais	~
2 pièces unitaires	Avocat	~
0.25	oignons	~
0.1	Petits pois frais	~

Étapes de préparation

1

Eplucher et émincer finement les oignons.

- 2 Dans un peu d'huile de tournesol, faire suer sans coloration les oignons émincés. Débarrasser et réserver au frais.
- 3 Réhydrater la salade d'algue avec de l'eau tiède.
- 4 Blanchir les petits-pois dans une eau bien salée. Rafraichir et réserver.
- 5 Dénoyer et éplucher l'avocat, le couper en petits morceaux.
- 6 Dans un mixeur, déposer la purée de gingembre et d'ail, les oignons cuits, le jus de citron yuzu et le vinaigre de riz ainsi que les algues réhydratées avec la spiruline en paillettes, la coriandre, les épinards, les petits-pois et l'avocat. Bien mixer l'ensemble afin d'obtenir un résultat très lisse. Monter à l'huile de tournesol et assaisonner de sel fin et de poivre du Kerala.

Astuce du chef

Saveur : note iodée (à base d'algues et de spiruline)

Quelques idées d'association :

- Idéale pour les poissons blancs et fins comme le turbot, le cabillaud, ou la sole
- Pour remplacer la sauce pesto dans une salade
- Avec un pavé de thon snacké
- Parfait avec une assiette de bulots ou de crevettes
- Des pâtes fraîches avec un blanc de poulet ou un médaillon de veau avec des petits légumes glacés au beurre