

Salade à l'orientale



Ingrédients (pour 100 personnes)

Quantité	Libellé produit	Réf
8.5 kg	Garniture végétale légumes secs et céréales en barquette 1,7 kg D'AUCY	0267985
4 kg	Tomates	~
3 kg	Chair d'avocats	~
0.003	Jus de citron vert	~
1	Graines de courge	~
PM	Feuilles de coriandre	~
5 litres	Huile d'olive	~
1	Jus de citron vert	~
0.1	Epices ras el-hanout	~
PM	Sel	~

Étapes de préparation

- 1 Épluchez les avocats, détaillez-les en cubes de 10mm puis citronnez les.
- 2 Lavez et taillez les tomates en cubes également.
- 3 Dans un saladier, versez le mélange de boulgour, riz noir, épeautre d'aucy puis les avocats, les tomates et les graines de courges.
- 4 Dressez la salade et réservez au frais.
- 5 Préparez la sauce avec un trait de jus de citron, l'huile d'olive, la poudre d'épices à votre convenance.

6

Assaisonnez votre salade puis terminez par quelques feuilles de coriandre.

Astuce du chef

Vous recherchez une salade fraîche et tendance pour les beaux jours ? Proposez notre salade à l'orientale à vos convives. A servir en entrée ou en plat, succès garanti !