

## Salade fraîcheur "jusqu'à la dernière miette"



### Ingrédients (pour 10 personnes)

Quantité	Libellé produit	Réf
10 PCE	Feuille de riz ronde diam 22 cm en paquet 500 g GOLDEN TURTLE CHEF	0095466
0.15	Mélange de quinoa et de boulgour en sac 2,5 kg SABAROT	0186757
0.1	Huile végétale Chef classique en bidon 7,5 L AMPHORA	0171040
0.05	Pépité de wakamé déshydraté en boîte 100 g ALGAE	0206336
0.1	Sauce soja en bouteille 450 ml YAMATO	0247746
0.2	Huile vierge de sesame en bidon 50 CL GUENARD	0016395
0.5	Pamplemousse en segments préservés en boîte A10 TOQUELIA	0001988
2 PCE	Piments frais	~
1	Coriandre frais	~
0.5	Crevettes roses	~
1 PCE	Concombre	~
0.25	Carotte	~
0.25	Betterave rouge	~
0.5	Avocat	~
1	Menthe fraiche	~

## Étapes de préparation

- 1 Frire les feuilles de riz entre deux écumoirs afin de leur donner la forme d'un bol ou d'une assiette. Réserver sur un papier absorbant.
- 2 Cuire le mélange quinoa-boullgour dans un grand volume d'eau ou dans un bouillon de légumes. Egoutter et rafraîchir.
- 3 Réhydrater les pépites de wakamé dans un volume d'eau avec un peu de sauce soja.
- 4 Tailler en brunoise le concombre.
- 5 A l'aide d'une mandoline, tailler en fine julienne la carotte et la betterave crue. Réserver séparément dans une eau glacée.
- 6 Eplucher et tailler l'avocat en petits morceaux. Décortiquer et tailler les crevettes roses.
- 7 Tailler finement les piments frais, ciseler la coriandre fraîche.
- 8 Mélanger les céréales avec les avocats, concombre, crevettes et pépites de wakamé.
- 9 Assaisonner avec l'huile de sésame et la sauce de soja, les piments, la coriandre fraîche, le sel et le poivre.
- 10 Garnir les feuilles de riz avec le mélange. Ajouter quelques segments de pamplemousse.
- 11 Décorer avec la julienne de carotte et betterave, les feuilles de menthe et les fleurs comestibles.