

Poké bowl vegggie XXL



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 10 personnes

Référence	Ingrédients	Quantité
189881	Bouchées courgettes menthe veggies 10 g x 70	60 Pièce
292985	Tofu fumé BIO 800g	400 Gramme
244603	Salade de quinoa rouge, légumes et cranberries 1,5 kg Bon&Engagé	800 Gramme
95194	Fèves de soja édamamé 1 kg	600 Gramme
38466	Mélange de poivrons grillés marinés 1 kg	500 Gramme
251779	Demi-avocats mûrs à point 1 kg	1 Kilo
279872	Cubes de mangue 20 x 20 - 1 kg Bon&Engagé	600 Gramme
60474	Sauce napolitaine cuisinée 1 kg Zini	50 Centilitre
	Mélange de graines	200 Gramme
	Vinaigre balsamique	20 Centilitre
	Huile d'olive	30 Centilitre

Etapas de préparation

- 1 Flasher les boulettes au four à 150°C pendant 5 minutes, réserver.
- 2 Mettre les fèves, les mangues et les avocats en décongélation pendant 24 heures en chambre froide positive.
- 3 Remonter en température la sauce napolitaine pour préparer la vinaigrette à base d'huile d'olive et de vinaigre balsamique. Mettre en petite coupelle, réserver.
- 4 Couper le tofu en cubes, réserver.
- 5 Effectuer le montage, finir avec les graines.

Poké bowl veggie XXL