

Lentilles, quinoa et betterave Chioggia rôtie en croûte de sel



Budget :



Ingrédients pour 10 Couverts

Réf.	Libellé	Quantité
223813	Lentilles vertes 1 kg	0,4 Kilo
224120	Quinoa blanc du Berry 1 kg	0,8 Kilo
95194	Fèves de soja édamamé 1 kg	0,2 Kilo
178267	Tomates cerises séchées marinées égouttées 1 kg	0,1 Kilo
24929	Cream Cheese 25,5% MG 1 kg Elle et Vire	0,1 Kilo
	Betterave chioggia	3 Pièce Unitaire
	Vinaigre de riz	PM
	Coriandre	PM

Recette

1. Parer la betterave. Mettre en papillote avec un filet d'huile d'olive, vinaigre de riz, fleur de sel et poivre caviar
2. Passer à la mandoline puis à l'emporte-pièce. Réserver avec le jus de papillote
3. Dans un cul-de-poule, monter la crème : mettre le Cream cheese, le vinaigre de riz et la coriandre ciselée
4. Ajouter les lentilles, le quinoa, les chutes de betterave, les tomates cerises et les fèves de soja préalablement mis en décongélation. Rectifier l'assaisonnement