



Poke Bowl "comme une niçoise"

L'épeautre accompagnera avec subtilité les autres composants de cette recette comme les anchois ou les tomates confites. Un vrai régal !



Coûts/portion : 2,28€



Préparation : 15 min



Cuisson : 2h

INGREDIENTS pour 1 portion

- 150g Base salade inspire EPEAUTRE
- 30g Haricot vert
- 30g Tomate confite
- 40g Thon cuit
- 20g Olive noire
- 1 Œuf dur
- 10g Anchois à l'huile
- 1 Citron (jus)
- Persil plat
- Sel & poivre

PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Cuire les haricots verts départ eau bouillante salée. Surveiller la cuisson pour qu'ils restent fermes. Les refroidir à l'eau glacée une fois bien cuits.
2. Monder et épépiner la tomate. La tailler en pétale. Ajouter une pointe d'huile d'olive. Les sécher au four à 85° durant 2 heures.
3. Égoutter et émietter le thon. Puis, à côté, ciseler finement la ciboulette et le persil.
4. Dénoyer les olives et couper-les en deux.
5. Faire cuire l'œuf durant 10 minutes, départ eau bouillante. Puis le refroidir immédiatement dans de l'eau glacée et l'écailler délicatement.
6. Dresser élégamment l'ensemble des ingrédients façon poke bowl.

LES CONSEILS ET ASTUCES DE NOTRE CHEF

par Alban Rousseau

Pensez à rafraîchir les haricots verts avec de la glace pour conserver la chlorophylle.



Base Salade INSPIRE
EPEAUTRE, jus d'orange
et pavot 1,2 kg



Retrouvez d'autres inspirations sur :

