



Suggestion de présentation

LE POKE BOWL DU SUD OUEST

↳ Ingrédients :



- Magret de canard fumé - 80 g
- Petit épeautre - 70 g
- Riz blanc - 60 g
- Chou rouge - 70 g
- Carottes râpées - 50 g
- Fèves de soja - 50 g
- Radis rose - 30 g
- Ciboulette - 1 g



↳ Progression de la recette :



Faire décongeler le petit épeautre, les fèves de soja et le riz cuit surgelé.

Émincer le chou rouge, la ciboulette et couper les radis.

Montage :

Déposer les ingrédients les uns à côté des autres avec le magret de canard fumé en rosace au cœur. Déposer les rondelles de radis puis parsemer de ciboulette émincée.

Servir avec un pot de sauce à part.