



CRUDITÉS POKE BOWL - 10 PERS.

INGRÉDIENTS

- 5 avocats
- 1 citrons
- 1kg de carottes
- 2 concombres

Vinaigrette

- 5 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 1.5 citrons verts
- 2.5 cuillère à soupe de sauce soja
- poivre

USTENSILES

- 1 bol + 1 cuillère
- 1 bol + 1 cuillère à soupe + 1 couteau + 1 saladier
- 1 économe + 1 couteau + 1 robot qui râpe + 1 saladier
- 1 économe + 1 planche à découper + 1 couteau + 1 saladier

TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 45 min

MÉTHODE

- 1 Dans un bol, mélangez tous les ingrédients de la vinaigrette. Laisser reposer au frais.
- 2 Préparer les avocats : Presser le citron dans un bol. Couper les avocats en 2. Retirer le noyau. Retirer la chair avec une cuillère à soupe. Couper en cube. Poser les cubes dans un saladier, les asperger de jus de citron, puis remuer délicatement.
- 3 Préparer les carottes rapées : Laver et éplucher les carottes. Les raper (à la machine). Mettre les carottes râpées dans un saladier puis remiser au frais.
- 4 Préparer les concombres : laver puis éplucher les concombres. Les couper en petits cubes. Mettre les cubes dans un saladier puis remiser au frais.