

Le rendez-vous

SPAÑASOL
SPANISH FOOD



POKE BOWL FAÇON SPAÑASOL

INGRÉDIENTS

100G DE RIZ

50G DE FETA

1 CITRON

100G TOMATES CERISES

HUILE D'OLIVE SPAÑASOL

150G DE CHIFFONNADE DE JAMBON SERRANO SPAÑASOL

80G HARICOTS VERTS LARGES SPAÑASOL

50G COEURS D'ARTICHAUTS SPAÑASOL

40G POIS CHICHES SPAÑASOL

1 PAQUET DE GRAINES DE TOURNESOL

PELÉES SUCRÉES SPAÑASOL

PAIN À L'AIL SPAÑASOL

PRÉPARATION

PRÉPARATION:

1) CUIRE DU RIZ DANS UNE CASSEROLE D'EAU BOUILLANTE.

2) LAVER LES TOMATES ET LES COUPER EN DEUX.

3) RINCER LES HARICOTS VERTS LARGES SPAÑASOL, LES COEURS D'ARTICHAUTS SPAÑASOL ET LES POIS CHICHES SPAÑASOL.

4) VERSER LE JUS DE CITRON SUR LES HARICOTS VERTS LARGES SPAÑASOL.

DRESSAGE :

5) DANS UN RÉCIPIENT ROND, DÉPOSER SIMULTANÉMENT LE RIZ, LA CHIFFONNADE DE JAMBON SERRANO SPAÑASOL, LES HARICOTS VERTS LARGES SPAÑASOL, LES POIS CHICHES SPAÑASOL, LES COEURS D'ARTICHAUTS SPAÑASOL ET LES TOMATES CERISES.

6) RAJOUTER LE FROMAGE FOUETTÉ, PUIS PARSEMER DE GRAINES DE TOURNESOL PELÉES SUCRÉES SPAÑASOL

7) DÉPOSER DEUX PAIN À L'AIL SPAÑASOL AU CENTRE DU PLAT.

8) TERMINER PAR UN FILET D'HUILE D'OLIVE SPAÑASOL, VOTRE POKE BOWL EST PRÊT !

 PRÉPARATION

10 MINUTES

 CUISSON

10/15 MINUTES

 PORTIONS

2 PORTIONS

La recette vidéo ici

