

Bibimbap vert



 Pour 4 personnes

 22 minutes de préparation

 40 minutes de cuisson

Ingrédients

- 200 g de riz basmati
- 2 avocats + 1 jus de citron
- 1 brocoli
- 1 courgette
- 2 salades sucrine
- 100 g de petits pois surgelés
- Ciboulette ciselée
- 1 blanc de poireau
- 1 c. à café de sauce soja
- Huile de sésame + huile d'olive fruitée
- Graines de sésame
- Graines de chia
- 4 œufs

Pour la sauce :

- 1 c. à soupe de sauce piquante Habanero forte
- 1 c. à café de cassonade
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à café d'huile de sésame
- 2 c. à café de vinaigre de cidre Normand
- 1 c. à soupe d'eau

Outils

- Bols
- Mandoline
- Casseroles
- Passoire
- Planche à découper
- Couteau
- Tranche avocat
- Poêles
- Ciseau à herbes 5 lames
- Shaker vinaigrette

Préparation

- Préparer la sauce : mélanger tous les ingrédients dans le shaker à vinaigrette.
- Pour la salade : cuire le riz basmati dans de l'eau bouillante. Laver et couper en tranches fines la courgette à l'aide de la mandoline. Laver et séparer les bouquets de brocolis. Cuire séparément les courgettes, brocoli et petits pois 2 mn à l'eau bouillante. Réserver sur du papier absorbant.
- Laver et émincer les sucres. Peler et couper les avocats en tranches, les badigeonner de jus de citron pour qu'ils ne noircissent pas.
- Laver et émincer finement le poireau. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et ajouter le poireau. Faire sauter 2 mn. Ajouter la sauce soja, 1 c. à café d'huile de sésame et quelques pincées de sésame. Remuer et réserver.
- Cuire les œufs à la poêle avec un filet d'huile d'olive.
- Dans des bols individuels, déposer le riz, arroser de sauce. Parsemer de la préparation aux poireaux.
- Déposer un œuf au centre et arranger ensuite les légumes autour. Parsemer de ciboulette ciselée, d'une c. à café d'huile de sésame et de graines de chia.