

Légumes verts, avocat et purée de petits pois « Flower power »



Ingrédients

Ingrédients pour 10 portions :

300 g de demi-avocats Ardo

150 g de purée de petits pois Ardo

100 g de petits pois doux extra fins Ardo

100 g de haricots verts extra fins Ardo

100 g de fèves de soja edamame Ardo

100 g de pois mange-tout Ardo

200 g d'allumettes de betteraves Ardo

1 dl d'huile d'olive

1 citron vert

Sel et poivre

150 g de feta

Fleurs ou germes décoratifs

Préparation

1. Faites sécher les allumettes de betteraves au four à 80 °C pendant 6 heures, et mixez-les ensuite au blender pour obtenir un fin crumble.
2. Décongelez l'avocat et la purée de petits pois, mixez les légumes jusqu'à obtenir une masse homogène, ajoutez la moitié de l'huile d'olive et le jus de citron vert, et assaisonnez avec du sel et du poivre.
3. Blanchissez ou cuisez brièvement tous les légumes à la vapeur, rincez-les pour les refroidir, et mélangez-les ensuite avec un filet d'huile d'olive. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
4. Dressez la purée de petits pois et avocat sur l'assiette. Disposez tous les légumes et émiettez la feta par-dessus.
5. Terminez avec le crumble d'allumettes de betteraves et quelques fleurs ou germes décoratifs.

Allergènes

Milk

Soy



We preserve nature's gifts