



Suggestion de présentation

Difficulté



Budget



Préparation



## Ingrédients pour 10 personnes

Blé Nature les Essentiels	0.75 Kilo(s)
Huile d'olive PM	0.02 Litre(s)
Jambon blanc	0.1 Kilo(s)
Oeufs (en omelette)	0.1 Kilo(s)
Petits pois	0.25 Kilo(s)
Sauce soja	0.01 Litre(s)
Sel et poivre du moulin PM 0	

## Mise en œuvre

1. Cuire le blé dans de l'eau bouillante salée (3 volumes d'eau pour un volume de blé).  
– Égoutter et réserver.
2. Cuire les petits pois à l'anglaise.
3. Couper le jambon et l'omelette en petits dés.
4. Mélanger les ingrédients à la sauce soja.  
– Rectifier l'assaisonnement.
5. Mélanger la sauce avec le blé.

### Astuce du chef :

Pour accompagner cette recette, choisissez des ailes de poulet caramélisées pour une recette 100% ASIATIQUE.



## Les produits Panzani Food Service pour cette recette

