



Suggestion de présentation

Difficulté



Budget



Préparation

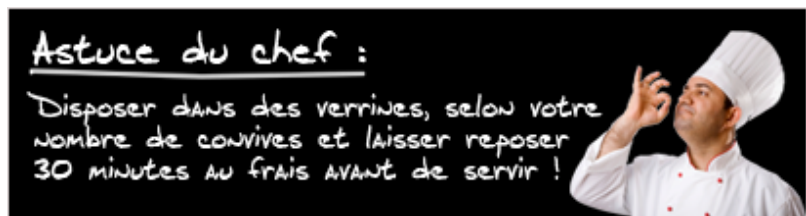


Ingrédients pour 10 personnes

Blé Nature les Essentiels	0.35 Kilo(s)
Concombre(s)	0.2 Kilo(s)
Huile d'olive PM	0.01 Litre(s)
Menthe Fraîche	0
Oignon(s)	0.08 Kilo(s)
Persil plat	0
Poivron(s) vert(s)	0.1 Kilo(s)
Sel et poivre du moulin PM	0
Tomate(s)	0.4 Kilo(s)

Mise en œuvre

1. Plonger le blé dans de l'eau bouillante salée (3 volumes d'eau pour 1 volume de blé).
– Laisser cuire 10 à 12 minutes.
2. Rafraîchir, égoutter et réserver au froid.
3. Monder les tomates et les couper en mirepoix.
4. Tailler le poivron, le concombre et l'oignon également en mirepoix.
5. Ciseler la menthe et le persil.
6. Dans un bac, mélanger les ingrédients avec l'huile d'olive et le jus de citron. Rectifier l'assaisonnement.



Les produits Panzani Food Service pour cette recette

