

Intitulé du plat :

« Salade de fruits Ciel et Mer »

Étapes de la recette :

1 - Coupez la pomme, la mangue et le kiwi en petits dés

2 - Hachez finement les algues bien désalées à convenance

3 - En parallèle, écrasez un avocat et assaisonnez avec du sel et du poivre.

4 - Utilisez un cercle à pâtisserie et dressez sur deux niveaux les fruits et les algues.

5 - Ajoutez du jus de citron, du sésame en topping

Ustensiles :

1 planche, 1 cul de poule, 1 couteau, cuillère à café et cuillère à soupe.

Ingrédients utilisés pour 2 personnes :

Kombu
Wakamé
Pomme
Dulse
Kiwi
Mangue
Sésame
Citron

Quantité :

2 frondes
1 belle fronde
Une pincée
Une pincée
1
1/8
1 c. à c
1/2

Présentation et dressage du plat :

Dressez à l'aide du cercle à pâtisserie sur deux niveaux.

Accompagnement :

1 fromage de chèvre bien frais et du pain grillé.