



Les plats principaux

Bowl d'escalope à la mayonnaise au wasabi

Pour 4 personnes.

Ingrédients

200 grammes riz (sauvage ou brun)
3 cuillères à soupe de mayonnaise
1 cuillère à soupe de pâte wasabi
4 escalopes (végétariennes)
120 grammes de pois cassés
1 bouquet de coriandre
100 grammes d' épinards
huile de tournesol
poivre
sel

Pour les pommes de terre au four

1 cuillère à café zeste d'orange (de zeste)
1 cuillère à café de poivre de cayenne
2 patates douces
tiret huile d'olive
1 gousse d'ail
sel

Pour la salade d'avocat à la mangue

2 cuillères à soupe de menthe (hachée fin)
1 oignon rouge (ciselé)
1 piment (coupé fin)
1 citron vert (jus)
1 mangue
1 avocat

Méthode de préparation

Cuisez le riz comme indiqué sur l'emballage. Préchauffez le four à 200°C. Coupez les patates douces en dés. Mélangez-les avec le zeste d'orange, l'ail pressé et un filet d'huile d'olive puis assaisonnez avec du sel et du

poivre de cayenne. Répartissez-les ensuite sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 25 minutes. Remuez régulièrement.

Cuisez les pois cassés comme indiqué sur l'emballage. Égouttez-les et rincez-les sous l'eau froide. Épluchez la mangue et coupez-la en dés tout comme la chair de l'avocat. Mélangez les deux fruits puis mélangez-les avec le jus de citron vert, l'oignon rouge, le piment et la menthe. Salez et poivrez.

Cuisez bien les escalopes dans de l'huile de tournesol. Coupez-les ensuite en lamelles. Mélangez le wasabi à la mayonnaise.

Versez le riz dans 4 bowls. Répartissez dessus la salade mangue-avocat, les dés de patate douce, les pois cassés et l'épinard. Déposez enfin les lamelles d'escalope et versez dessus la mayonnaise au wasabi. Décorez avec la coriandre.

Cette recette a été réalisée avec du schnitzel végétarien. Mais les amateurs de viande peuvent bien sûr préparer ce bol avec un schnitzel habituel. Ou avec un schnitzel de poulet 'fait maison'. Il y a plein de possibilités!

Ustensiles de cuisine

Four

