LABEYRIE

ASTRO FOOD

NOIX DE COCO FRAÎCHE ET SAUMON FUMÉ

INGRÉDIENTS :

POUR 2 PERSONNES :

- Une noix de coco
- Une tomate
- Un avocat
- Une mangue
- Un demi chou rouge
- Du Saumon Fumé d'Islande
- Un oignon rouge

PRÉPARATION :

- Découpez la noix de coco en 2.
- Nettoyez votre chou rouge, retirez les premières feuilles et coupez-le en fines lanières.
- Épluchez la mangue et découpez-la en petit cubes.
- Découpez l'avocat en deux et retirez le noyau.
- Récupérez la chair et découpez-le en fines tranches.
- Lavez et coupez vos tomates en quartiers.
- Épluchez l'oignon rouge, tranchez-le en deux et émincez-le en fines lamelles.

DRESSAGE :

- Disposez une demie noix de coco au centre de votre plat.
- Ajoutez-y votre chou rouge, les quartiers de tomate, les petits cubes de mangue, les tranches d'avocat et les lamelles d'oignon rouge.
- Déposez votre tranche de Saumon Fumé des fjords d'Islande au centre de la noix de coco.

FACULTATIF :

Ajoutez quelques feuilles de menthe et de persil, des copeaux de noix de coco ainsi que des zestes de citron pour décorer votre plat !

BELLE DÉGUSTATION !

ASTRO FOOD