

FONDATION



RIZ DE
SAINT-VINCENT



RECETTE AVEC
LA CLASSE DE CE1 DE L'ÉCOLE
PILOTE DE WE - 2016

LE SUSHI BURGER ET SES CHIPS DE
COURGETTE



LE SUSHI BURGER ET SES CHIPS DE COURGETTE

INGRÉDIENTS

- 200 g de riz
- 150 g de thon
- 1/2 avocat
- 2 tranches d'ananas
- 6 tomates cerises
- 1/2 oignon
- Salade
- Salatr
- 2 courgettes
- Sel, Poivre et piment doux.

Préparation : 20 min

4 parts

Cuisson : 20 min

1. Couper les courgettes en fines lamelles. Badigeonner d'un jaune d'œuf. Saler. Ajouter du piment doux; Mélanger; Passer les courgettes dans la chapelure; Disposer les courgettes sur une plaque de cuisson. Mettre au four pendant 20 min à 170°C.
2. Cuire le riz.
3. Peler l'avocat et écraser sa chair à l'aide d'une fourchette. Ajouter les salatr hachées. Arroser l'avocat du jus d'un demi citron.
4. Hacher un oignon, puis le faire blondir dans une poêle avec un peu d'huile.
5. Couper le thon en petits morceaux, laver et couper les tomates et l'ananas en petits cubes et laver et hacher trois feuilles de salade.
6. Passer au dressage. A l'aide d'une emporte pièce monter le burger. D'abord le riz, puis les oignons, l'avocat, le thon, la salade, les tomates, l'ananas.
7. Disposer les chips de courgettes.