

FONDATION



RIZ DE
SAINT-VINCENT



RECETTE AVEC
LE CŒUR DE L'ÉCOLE FRÉDÉRIC SURLEAU -
2017

LA RECETTE DU CŒUR DE CREVETTES SUR
RIZ D'ÉTÉ ET SA MOUSSE D'AVOCAT



LA RECETTE DU CŒUR DE CREVETTES
SUR RIZ D'ÉTÉ ET SA MOUSSE
D'AVOCAT

INGRÉDIENTS

30 crevettes du pays.
400 g de riz de Saint-Vincent
2 avocats
3 tomates
1 poivron
1/2 ananas
Un peu de persil
1 gousse d'ail
Une pincée de sel et poivre
10 cl d'eau
1 cas de vinaigre blanc
2 cas de Kikkoman et de sauce
huître
Une petite boîte de concentré de
tomate.

Préparation : 30 min

4 parts

Cuisson : 30 min

1. Faire cuire le riz Saint-Vincent à l'eau dans la marmite. Mettre 4 verres de riz et 4 verres d'eau et laisser cuire. Décortiquer les crevettes, les faire sauter à la poêle pendant 5 minutes avec l'ail.
2. Découper l'avocat et le réduire en purée avec une fourchette ou un mixeur. Déposer sur l'assiette.
3. Mélanger 10 cl d'eau, le concentré de tomate, la sauce huître, le Kikkoman, le vinaigre blanc et le sucre. Couper l'ananas en cubes, couper les tomates et les poivrons en cubes. Couper les oignons en lamelles.
4. Hacher le persil, ajouter les légumes dans la poêle et arroser avec la sauce. Déposer le riz encore chaud dans l'assiette.
5. Décorer avec les crevettes en forme de cœur au centre, puis les petits légumes, l'ananas et déposer la mousse d'avocat à part. C'est prêt !

Bon appétit.