BOWL DE CROZETS VEGETARIEN AUX LÉGUMES D'ÉTÉ, *sauce gingembre*

Plat	Crozets et Tagliatelles	Nb. portions	Préparation	Cuisson
		4	10 MIN	4 MIN



INGRÉDIENTS

- **250g de Crozets frais Saint Jean**
- 1 courgette
- 12 tomates cerises
- 4 poivrons
- 1 concombre
- Pousses de betterave
- Le jus d'un gros citron jaune
- 4g de gingembre frais
- Sel
- Poivre
- 10cl d'huile d'olive

RECETTE

Préparation des légumes

- Râper les courgettes en tagliatelles
- Couper les tomates cerises en deux
- Eplucher et épépiner le concombre et le couper en dés
- Cuire les poivrons 40 min à 210°C sur une plaque, laisser refroidir hors du four, puis enlever la peau et les pépins. Couper les poivrons en lamelles
- Laver et sécher les pousses de betterave

Préparation de la sauce au citron et au gingembre

- Hacher le gingembre
- Mélanger avec le citron et l'huile d'olive
- Assaisonner de sel et de poivre

Cuisson des crozets

- Cuire les crozets 4 minutes dans une eau bouillante salée (10g de sel pour 100g de crozets environ)
- Egoutter les crozets dans une passoire et rincer abondamment à l'eau froide jusqu'à la refroidissement complet des crozets
- Egoutter une nouvelle fois puis mélanger les crozets avec un filet d'huile d'olive afin d'éviter que les crozets ne s'agglomèrent

Dressage

- Disposer tous les ingrédients dans le bol
- Ajouter quelques rondelles de cébette ciselée
- Ajouter la sauce au citron et gingembre et dégustez !