

Bowl d'automne au Céré'Sun[®]

Une délicieuse recette de saison aux couleurs d'automne

Variez des bowls frais servis l'été et proposez à votre carte ou en plat du jour un bowl chaleureux, gourmand et coloré !



Ingrédients

Nombre de portions :

👤 20 portions

- 1 kg de Céré'Sun[®]
- 1.5 kg de courge de Nice
- 1.3 kg de figues fraîches
- 950 g de châtaignes (cuites)
- 600 g de magret de canard fumé tranché fin
- 400 g de noix du Périgord
- Huile de noix ou noisette

Produit utilisé dans la recette :



Étapes

- 1 Couper la courge de Nice en tronçons. Enlever la peau, saler et cuire à la vapeur 20 minutes. Réaliser un écrasé de courge.
- 2 Scinder les figues en deux et les cuire au four 10 minutes (ajuster en fonction de leur taille).
- 3 Dresser dans le contenant, les figues cuites, les châtaignes préalablement réchauffées, l'écrasé de courge et les cerneaux de noix.
- 4 Réhydrater Céré'Sun[®] après l'avoir salé et graissé à l'huile de noix/noisette.
- 5 Pendant ce temps, réaliser de petits rouleaux de magret de canard à disposer à la verticale dans le contenant.
- 6 Ajouter Céré'Sun[®], savourez, appréciez !



L'astuce du chef

Ajouter quelques graines de courge toastées Bio de France pour allier saisonnalité et croquant.