


Bagel Céréales à l'Indienne



Ingrédients

Nombre de portions :

 15 portions

- 500 g de Céréales à l'Indienne
- 700 g de blanc de poulet
- 200 g d'échalotes
- 200 g de courgettes
- Huile de tournesol
- Salade verte
- Sel, poivre

Produit utilisé dans la recette :



Étapes

- 1 Réhydrater les Céréales à l'Indienne à froid. Détailler les blancs de poulet en petits morceaux et les poêler dans un peu d'huile. Tailler les échalotes et les courgettes en rondelles très fines.
- 2 Toaster le Bagel coupé en deux dans une poêle, disposer les Céréales à l'Indienne, les morceaux de poulet, les rondelles d'échalotes et de courgettes crues et quelques feuilles de salade.
- 3 Agrémenter avec une sauce fromage blanc ou yaourt.

L'astuce du chef

Plus plus de crémeux, ajouter un fromage fouetté au curry lors du montage du bagel.