



RECETTE AVEC
LA CLASSE DE CE1 DE L'ÉCOLE
FRÉDÉRIQUE SURLEAU - 2016

VIVANEAU AUX P' TITS LÉGUMES



VIVANEAU AUX P' TITS LÉGUMES

INGRÉDIENTS

- 1 beau Vivaneau
- 400 g de riz
- 3 avocats
- 4 tomates
- 2 olives noires
- 2 branches de fenouil
- un peu de persil
- une pincée de sel et de poivre
- une petite feuille de bananier

Préparation : 30 min

4 parts

Cuisson : 15 min

1. Faire cuire le riz dans sa marmite.
2. Découper le poisson en tranche, le faire cuire à la vapeur.
3. Découper l'avocat en lamelle.
4. Laver et découper le haut de la tomate pour lui faire un chapeau.
5. Couper les olives noires en rondelles pour faire les yeux de la tomate.
6. Couper la branche de fenouil en deux pour la décoration de l'assiette.
7. Dresser les ingrédients dans l'assiette, les tranches de poissons au centre, les lamelles d'avocat en dessous, la tomate décorée de ses yeux; sur la droite, le fenouil sur la gauche.
8. Garnissez le riz sur le haut de l'assiette.
9. Démouler sur le haut de l'assiette.
10. C'est joli à regarder et c'est prêt !

Bon appétit.