



L'assiette ludique à l'Ortolan



Plat



15 min



4 personnes

Le produit qu'il vous faut



L'Ortolan



Les ingrédients

- 100g de L'Ortolan
- 200g de riz
- 200g d'haricots verts
- 1 brocoli
- 1 c.a.s d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Herbes fraîches pour la décoration (persil, ciboulette)



La préparation

- Faire cuire le riz selon les instructions du paquet. Une fois cuit, égoutter le et réserver.
- Couper le brocoli en petits bouquets et les faire cuire à la vapeur pendant environ 5min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore croquants.
- Equeuter les haricots verts et les faire cuire à la vapeur pendant environ 5min.
- Couper l'Ortolan en part large, puis couper le en 2 dans la hauteur. Répéter l'opération sur une part plus petite.
- Dans une grande assiette, disposer le riz en forme de montagne. Ajouter les brocolis et les haricots verts autour du riz, en créant des motifs ludiques.
- Arroser d'un filet d'huile d'olive et assaisonner avec du sel et du poivre selon votre goût.