

Bol Végétal

Pour 1 Bol

- 85g de tomates
- 70g de concombre
- 20g de feta marinée
- 15g de pickles d'oignon
- 10g de tapenade noire
- 5g de poivron vert
- 10g d vinaigre de Xérès
- Fleur de Sel

Pour la Mousse de Menthe (80g)

- Crème liquide
- Menthe

Préparation :

Découper le concombre en fins triangles, la tomate en gros dés et le poivron en brunoise.

Assaisonnement :

Mettre dans un cul de poule tous les ingrédients préalablement découpés, la tapenade, les oignons, la feta, le vinaigre et le sel. Mélanger.

Mousse de Menthe :

Monter la crème liquide et ajouter ensuite la menthe.

Dressage :

Mettre la mousse de menthe au fond du bol puis le mélange puis à nouveau de la mousse de menthe. Finir le tout par un disque très fin de concombre.

Bol Bœuf Tomate Gratiné

Pour 1 Bol :

- 60g de caviar d'aubergine
- 120g de bœuf haché
- 30g de sauce tomate
- 115g de béchamel
- 10g d'emmental râpé

Préparation :

Disposer le caviar d'aubergine à l'aide d'une poche au fond du bol.

Bœuf Tomate :

Faire revenir le bœuf dans une poêle puis ajouter la sauce tomate. Garnir le fond du bol de ce mélange.

Finition :

Ajouter la béchamel chaude et bien couvrir les rebords du bol puis l'emmental râpé dessus et faire gratiner au grill.

Dressage :

Ajouter le couvercle de votre bol préalablement toasté à l'huile d'olive et à la planche.