



## ***Un poke bar : La façon cool de manger un poke bowl en gang !***

[FRUITS DE MER](#) - [POISSONS](#) - [RECETTES](#) - [REPAS](#) - [VOLAILLES](#)



NOMBRE DE PORTION : 4-6

---

TEMPS DE PRÉPARATION : VARIABLE MIN

---

TEMPS DE CUISSON : VARIABLE MIN

---

TEMPS DE REPOS :

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

---

CONGÉLATION: NON

## Ingrédients

---

Compter pour chaque bol :

- 1 tasse de riz à sushi cuit et assaisonné
- 1/3 à 1/2 tasse de protéines de votre choix
- 1 tasse et plus de légumes et fruits au choix
- Sauce au goût
- Garnitures au choix

## Préparation

---

1. Déposer votre riz dans un bol.
2. Garnir avec les protéines, les légumes et fruits.
3. Arroser d'un peu de sauce au goût.
4. Finir avec les garnitures au choix.