

Comment faire un Poke Bowl santé et pas cher!

POISSONS - RECETTES - REPAS



NOMBRE DE PORTION : 1

TEMPS DE PRÉPARATION :

10 MIN

TEMPS DE CUISSON :

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 125 à 150 grammes de thon qualité sushi
- 1/2 avocat
- 1/8 tasse d'échalotes hachées
- 1/4 tasse d'edamame
- 1/3 de tasse de riz à sushi, cuit
- Gingembre mariné
- Graines de sésame

Vinaigrette

- 1 1/2 c. soupe de sauce soja
- 1 c. thé d'huile de sésame
- 1 trait de jus de citron
- Quelques gouttes de sriracha
- 1 c. thé de coriandre haché

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette ensemble.
2. Couper le thon en cube et déposer le tout dans la vinaigrette. Couvrir et mettre au froid.
3. Faire cuire votre riz à sushi en suivant les instructions sur l'emballage.
4. Déposer le riz dans le fond du bol.

5. Déposer par section les avocats coupés en lanières, l'edamame et le gingembre mariné en laissant le centre vide pour recevoir le thon!
6. Déposer le thon et laisser couler la marinade dans le bol.
7. Mettre les morceaux d'échalotes.
8. Saupoudrer de graines de sésame.
9. Déguster!