



## ***Poke Bowl aux crevettes : Facile comme tout !***

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



NOMBRE DE PORTION : 4

---

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

---

TEMPS DE CUISSON : VARIABLE MIN

---

TEMPS DE REPOS :

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

---

CONGÉLATION: NON

## Ingrédients

---

- 4 tasses de riz à sushi cuit
- 24 grosses crevettes décortiquées, déveinées et cuites dans l'huile de sésame
- 1 grosse carotte coupée en julienne ou à l'aide du Spiraliser
- 1 grosse courgette coupée en julienne ou à l'aide du Spiraliser
- 2-4 tasses d'épinards frais
- 2 avocats coupés en tranche
- 2 tasses de pois sucrés
- Coriandre au goût
- Graines de sésame
- 2-3 échalotes tranchées minces
- Vinaigrette asiatique du commerce au choix (ici, j'ai pris la sauce Le Grec Sésame)

## Préparation

---

1. Déposer le riz au fond de chaque bol.
2. Recouvrir le riz d'épinards.
3. Déposer les carottes, les courgettes, les pois, les morceaux d'avocat et les crevettes.
4. Ajouter au goût la coriandre, les graines de sésame, les échalotes et la vinaigrette !
5. Déguster !