

Temps de cuisson : 15 minutes

Temps de préparation : 20 minutes

Degré de difficulté : facile

Portion : 2



Poke bowl végétane et sauce aux arachides

Ingrédients :

Poke bowl :

- 1 paquet de tempeh nature Tempehine
- 2 c. table d'huile végétale
- 2 tasses de riz jasmin, cuit
- ½ poivron rouge, coupé en juliennes
- 1 oignon vert, ciselé
- 12 pois mange-tout
- 1 gros radis, coupé en fines tranches
- 1 c. thé de graines de sésame
- Gingembre mariné, au goût
- Coriandre au goût

Sauce :

- 200 ml de lait de coco
- 115 ml de beurre d'arachides crémeux
- 3 ½ c. table de sauce soya
- 2 c. table de sirop d'érable
- 1 c. table de jus de lime
- 1 c. table de vinaigre de riz
- 1 c. thé d'huile de sésame
- 3 gousses d'ail, hachées finement
- 1 c. table de gingembre, haché finement



*cette sauce n'est pas conçue pour être réfrigérée, elle doit être préparée au fur et à mesure.

Marche à suivre :

1. Faire bouillir le tempeh dans l'eau pendant 10 minutes.
2. Pendant ce temps, mélanger les ingrédients de la sauce dans un chaudron et chauffer à feu doux en brassant régulièrement.
3. Sortir le tempeh de l'eau et l'éponger avec un linge propre. Couper le tempeh en dés.
4. Dans un poêlon, faire chauffer l'huile végétale et faire dorer les morceaux de tempeh quelques minutes en les retournant régulièrement.
5. Faire le montage des bols de poke en déposant le riz au fond du bol. Mettre ensuite les légumes, les graines de sésame, le gingembre mariné, la coriandre et le tempeh.
6. Arroser de sauce au goût.