

POKE BOWL AUX CREVETTES & PICKLES

Produits



Mélange de
crudités de saison
180g Florette



Ananas en
morceaux
1,4kg Florette



Pickles de chou
rouge
360g Florette



Plat
principal



10
assiettes



1h15

Ingrédients :

- 1kg de riz basmati ou thaï cuit
- 700g de crevettes (idéalement crues ou cuites)
- 500g de crudités de saison Florette
- 500g d'ananas en morceaux Florette
- 300g de pickles de chou rouge Florette
- 300g d'edamame
- 50g de sésame noir et blanc
- 1 morceau de gingembre frais
- 1 gousse d'ail
- Le jus d'un citron vert
- 1 bâton de citronnelle
- Vinaigre d'alcool
- Miel
- Sauce soja
- Huile de sésame
- Sel et poivre

Les étapes de préparation :

1. Mariner les crevettes avec la sauce soja, le gingembre, la citronnelle et la gousse d'ail, pendant 1 heure. Cuire les crevettes si besoin. Ne pas jeter la marinade.
2. Faire cuire le riz selon le temps de cuisson indiqué sur l'emballage. Après refroidissement assaisonner le riz avec le vinaigre d'alcool et le miel.
3. Dresser le Poke Bowl : au fond de votre contenant faire un petit dôme de riz, disposer par-dessus joliment les autres ingrédients : edamame, crevettes, ananas, pickles de chou rouge et les crudités de saison.
4. Décorer avec le sésame.
5. A côté, servir la vinaigrette composée de la marinade des crevettes additionnée d'huile de sésame et d'un filet de jus de citron vert.