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

Ingrédients

- 500g de crudités de saison Florette
- 500g d'ananas en morceaux Florette
- 300g de pickles de chou rouge Florette
- 1kg de riz basmati ou thaï cuit
- 700g de crevettes (idéalement crues ou cuites)
- 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

Plat principal | 10 assiettes | 1h15 min

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.

Florette FOOD SERVICE