

INGRÉDIENTS 2 PORTIONS 23 MIN FACILE

1 paquet de Vuna Garden Gourmet
200 g de riz à sushi
100 g de soja
2 cuillères à soupe de vinaigre de sushi
1 avocat
½ mangue
4 radis
¼ de concombre
1 poignée (25 g) de pousses d'épinards
50 g de chou rouge (morceau)
graines de sésame mélangées noir et blanc
4 cuillères à soupe de sauce soja japonaise
jus de citron vert
3 cuillères à soupe de Mirin: vin de riz japonais sucré
½ piment rouge frais selon vos goûts (ou poivre rouge moulu séché)
2 cuillères à soupe d'huile de sésame

As-tu entendu parler des Poke Bowl? Aimerais-tu essayer? Alors découvre notre Poke Bowl végétarien avec le Garden Gourmet Vuna! Tellement délicieux!

PRÉPARATION**1. Cuisson du riz**

Fais cuire le riz selon les instructions sur l'emballage et saupoudre de vinaigre de sushi pendant le processus de cuisson (15 minutes).

2. Préparation de la sauce

En attendant, prépare la vinaigrette: mélange la sauce soja japonaise, le jus de citron vert, le vin de riz japonais sucré et l'huile de sésame. Coupe le piment en fines lanières et ajoute-les à la sauce.

3. Préparation des légumes

Coupe la mangue, les radis, le concombre et l'avocat et saupoudre de jus de citron vert. Coupe le chou rouge en lanières très fines et mets les épinards dans l'eau froide.

4. Dressage du poke bowl

Répartis le riz refroidi dans deux bols et dispose les légumes et la mangue tout autour. Étale les feuilles d'épinards et le Garden Gourmet Vuna sur le dessus. Sers les bols avec la vinaigrette soja et saupoudre de graines de sésame mélangées.

**DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR
GARDENGOURMET.CH/FR**