

INGRÉDIENTS

- 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



Avez-vous entendu parler des Poke Bowl? Aimeriez-vous essayer? Alors découvrez notre Poke Bowl végétarien avec le Garden Gourmet Vuna! Tellement délicieux!

PRÉPARATION

1. Cuisson du riz

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

2. Préparation de la sauce

En attendant, préparez la vinaigrette: mélangez la sauce soja japonaise, le jus de citron vert, le vin de riz japonais sucré et l'huile de sésame. Coupez le piment en fines lanières et ajoutez-les à la sauce.

3. Préparation des légumes

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

4. Dressage du poke bowl

Répartissez le riz refroidi dans deux bols et disposez les légumes et la mangue tout autour. Étalez les feuilles d'épinards et le Garden Gourmet Vuna sur le dessus. Servez les bols avec la vinaigrette soja et saupoudrez de graines de sésame mélangées.

DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR [GARDENGOURMET.CH/FR](https://gardengourmet.ch/fr)