

INGRÉDIENTS

1 pot de Vuna Garden Gourmet
200 g de riz à sushi
100 g de fèves de soja
2 càs de vinaigre à sushi
1 avocat
½ mangue
4 radis
concombre
1 main (25 g) de pousses d'épinards
50 g de chou rouge (pièce)
graines de sésame mélangées noires et blanches
4 càs de sauce soja japonaise
jus de citron vert
3 càs de mirin : vin de riz japonais sucré
½ piment rouge frais au goût (ou piment rouge moulu séché)
2 càs d'huile de sésame
2 càs de sirop d'agave (si vous n'avez pas de riz japonais sucré)
3 càs de vin blanc (si vous n'avez pas de vin de riz japonais sucré)



As-tu entendu parler du Poke Bowl ? Veux-tu essayer le tien ? Alors essaie notre Poke Bowl entièrement vegan avec le Vuna de Garden Gourmet !
Délicieux!

PRÉPARATION

1. Cuis le riz et saupoudre-le de vinaigre à sushi

Cuis le riz selon les instructions sur l'emballage. Saupoudre le riz de vinaigre à sushi pendant la cuisson (15 min.).

2. Prépare la vinaigrette

Pendant ce temps, prépare la vinaigrette : mélange tous les ingrédients. Au lieu du vin de riz japonais sucré, tu peux utiliser du vin blanc avec 2 cuillères à café de sirop d'agave. Retire les graines du poivron rouge et coupe la chair en fines lanières.

3. Coupe les garnitures végétales

Coupe la mangue, les radis, le concombre et l'avocat en cubes, arrose de jus de citron vert. Emince très finement le chou rouge et mets les épinards dans l'eau froide.

4. Compose ton propre poke bowl !

Répartis le riz refroidi dans deux bols et dispose les légumes et la mangue tout autour. Réparti les feuilles d'épinards au milieu avec le Vuna sur le dessus.

5. Sers les bols avec la vinaigrette au soja, saupoudre de graines de sésames et profite !

Sers les bols avec la vinaigrette au soja et saupoudre de graines de sésame mélangées.

RETROUVE D'AUTRES RECETTES SUR [GARDENGOURMET.BE/FR](https://gardengourmet.be/fr)