

INGRÉDIENTS

1 tasse de riz basmati

1 petit avocat

1/2 morceau de carotte

2 càs d'edamame

2 petits radis

1/2 mangue

2 fraises

30 g de goyaves

1/4 tasse de miso

2 càc de vinaigre

1 càc de moutarde de dijon

1 càs de jus de citron

30 ml d'eau

4 càc de sirop d'agave

1 paquet de Sensational crispy mini filet
Garden Gourmet



2 PORTIONS



18 MIN



FACILE

Salé, sucré et croquant ? Notre recette de poké sur base de riz vegan couvre tout. À base de Sensational crispy mini-filet Garden Gourmet, il est parfait pour un repas équilibré et copieux. Découvre les saveurs par toi-même !

PRÉPARATION

1. PRÉPARER LES LÉGUMES

Couper ou râper la carotte en petites lanières. Couper les radis et les fraises en rondelles. Couper la mangue et l'avocat en cubes. Ajouter quelques gouttes de citron sur l'avocat pour qu'il ne noircisse pas.

2. CUIRE LES CRISPY MINI FILET ET LE RIZ

Préparer le Sensational crispy mini filet Garden Gourmet selon les instructions sur l'emballage et faire cuire le riz pendant ce temps.

3. REMPLI TON BOL DE RIZ

Mettre le riz au centre d'un bol et le reste des ingrédients autour. Déposer les tranches de mini filets croustillants sur le dessus.

4. FAIRE LA SAUCE

Pour la sauce il te faut : ¼ tasse de pâte de miso jaune, 2 cuillères à soupe d'eau, 2 cuillères à café de vinaigre de riz, 1 cuillère à café de moutarde de Dijon, 1 cuillère à soupe de jus de citron, 1 cuillère à soupe de sirop d'agave. Mélanger vigoureusement tous les ingrédients dans un petit bol pour faire une délicieuse sauce.

5. VERSE LA SAUCE ET PROFITE !

Assaisonne les ingrédients avec la sauce et déguste ton Poké Bowl plein de saveurs !

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