

Poké bowl classique

BOLS & SALADES · RIZ SUSHI · TERIYAKI OU PONZU

BASE CÉRÉALE

Riz sushi

ALTERNATIVE

Riz brun / quinoa

SAUCE

Teriyaki ou ponzu végétalien

GARNITURES

Avocat en éventail

Concombre émincé

Edamame surgelé préblanci

Radis tranché fin

Nori en lanières

Graines de sésame

ETVG ou seitan IQF en surface

ASSEMBLAGE

- 1 Assaisonner le riz sushi tiède avec vinaigre de riz, sucre, sel (1 c.s. / 200 g riz).
- 2 Disposer les garnitures en sections distinctes dans le bol.
- 3 Déposer la protéine végétale en surface.
- 4 Napper de sauce teriyaki ou ponzu. Finir avec sésame et nori.

Teriyaki végétalien : Vérifier les bases industrielles — certaines contiennent du miel. Version maison : sauce soya + mirin + sucre de canne + fécule de maïs diluée, réduire jusqu'à consistance sirupeuse.