

Poké bowl thaï

BOLS & SALADES · SÉSAME · CHILI DOUX

BASE CÉRÉALE

Riz basmati

ALTERNATIVE

Vermicelle / nouilles riz

PROTÉINE

ETVG ou seitan grillé

GARNITURES

Edamame surgelé préblanci — 50 g Poivron frais ou rôti en lanières

Carotte fraîche râpée ou rôtie Graines de sésame Coriandre fraîche ou oignon vert

SAUCE SIGNATURE

Mayo végétale — 3 parts Huile de sésame — 1 part Sauce chili doux — 1 part

Jus de lime — trait

ASSEMBLAGE

- 1 Disposer la base céréale (riz basmati cuit et refroidi, ou vermicelle) dans le bol.
- 2 Ajouter edamame, poivron et carotte en sections distinctes.
- 3 Déposer la protéine végétale en surface — froide directement ou poêlée pour la caramélisation.
- 4 Napper de sauce sésame-chili. Terminer par les graines de sésame et les herbes.

Edamame surgelé préblanci : Produit préblanci industriellement — utilisable directement sans cuisson. Rincer à l'eau tiède 5 min. Pour une meilleure acceptabilité : poêler 2 min avec un filet d'huile (voir Bases · B3).