

POKE BOWL EXOTIQUE AUX CREVETTES

PRÊT EN
MOINS DE
20 MIN

1 PERSONNE SANS LACTOSE

50 g de riz
80 g de crevettes cuites
70 g d'avocat
6 à 7 tomates cerises
30 g de carotte
50 g de mangue
30 g d'oignon
3 à 4 noix de cajou
5 g de graines de sésame
Huile d'olive

Pour la sauce
1 c. à c. d'huile de sésame
2 c. à s. de sauce soja
Le jus de ½ citron
½ c. à c. de gingembre en poudre
Poivre (facultatif)

Pour la sauce, mélanger tous les ingrédients avec le jus de citron, poivrer si besoin.

Cuire le riz dans l'eau bouillante salée selon les instructions indiquées sur le paquet. Éplucher et couper la carotte en lamelles et couper les tomates cerises en deux. Détailler des petits cubes de mangue.

Éplucher et émincer finement l'oignon. Faire frire quelques lamelles dans un filet d'huile d'olive. Ajouter un peu d'eau dans la poêle.

Dresser le poke bowl avec le riz, les crevettes, l'avocat, les tomates cerises, les lamelles de carotte et les cubes de mangue. Ajouter les oignons frits et les noix de cajou. Arroser avec la sauce et parsemer de quelques graines de sésame. Bim Bam Boum !

VARIANTES

*Vous pouvez presser un peu de mangue supplémentaire dans la sauce c'est délicieux !
Pour varier les saveurs, remplacez les crevettes par du saumon cru et utilisez des fèves ou des pousses de soja à la place des carottes.*

