

Préparation : 20 min // Cuisson : 10 à 20 min // Sans réchauffage

COMME UN POKÉ BOWL

POKÉ BOWL, MUFFINS SUCRÉS

Le *poké bowl* est un plat qui s'est imposé dans le paysage culinaire de ces dernières années. Personnellement, j'adore ça ! C'est super frais, délicieux et modulable à l'infini !

INGRÉDIENTS

POUR LE POKÉ BOWL (1 PORTION)

- 60 g de riz
- 90 g de tofu fumé
- ½ cm de gingembre frais
- 2 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. d'algues séchées en paillettes (*nori*, mix d'algues...)
- 1 petite gousse d'ail
- 80 g de radis
- 80 g d'edamame
- ½ citron vert
- 1 petite carotte
- 1 c. à s. de gingembre mariné
- 1 c. à s. de graines de sésame

POUR 6 MUFFINS SUCRÉS (3 PORTIONS)

- 100 g de yaourt végétal
- 5 cl d'huile neutre
- 30 cl d'eau
- 300 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 80 g de sucre complet
- 1 c. à c. d'extrait de vanille

Pour le *poké bowl*

1. Émincez le gingembre et l'ail. Découpez le tofu en tranches, puis faites-le mariner au moins 30 min avec le gingembre, l'ail, la sauce soja et les paillettes d'algues.
2. Découpez les radis en tranches et râpez les carottes. Faites cuire le riz, puis disposez l'ensemble des éléments dans un bol. Arrosez du jus de citron vert et saupoudrez de graines de sésame.

Astuce : vous pouvez faire du riz à sushi en l'assaisonnant avec du vinaigre de riz, du sel et du sucre.

Pour les muffins sucrés

1. Mélangez le yaourt, l'huile, l'eau et l'extrait de vanille. Ajoutez le sucre, la farine et la levure chimique. Répartissez dans des moules à muffins et faites cuire 20 min à 180 °C.

Astuce : la pâte à muffins est la même que pour les muffins salés, j'ai juste ajouté du sucre dans la base de la pâte pour la version sucrée. Vous pouvez très bien faire un *batch cooking* en début de semaine pour avoir des muffins salés et des muffins sucrés pour la semaine en faisant une seule pâte.

