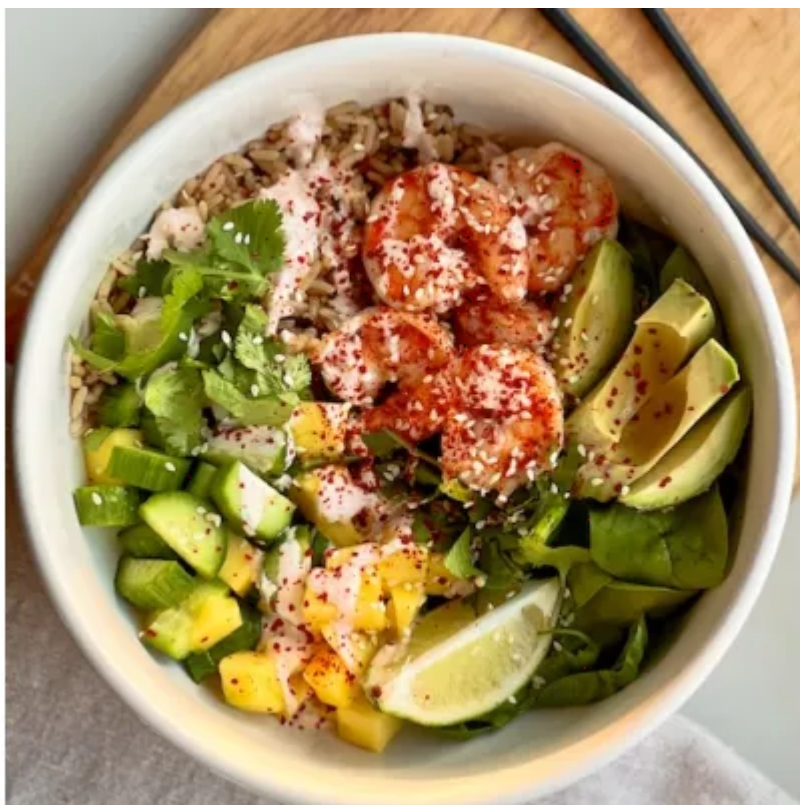


Poke Bol aux crevettes épicées



Découvrez les avantages de notre recette de Poke Bowl aux crevettes épicées. Une délicieuse fusion de saveurs et de textures et riche en protéines. Savourez dès maintenant ce plat alléchant et nourrissant.

Préparation 15 min

Cuisson 30 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 450

Lipides 13

Glucides 61

Fibres 13

Protéines 23

Sodium 620

Ingrédients

- 160 ml (? tasse) de riz basmati brun
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame

- 20 grosses crevettes crues (500 g), décortiquées et déveinées
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre de Cayenne
- Sel, au goût
- 1 L (4 tasses) de bébés épinards
- 250 ml (1 tasse) de concombre, en dés
- 2 petits avocats, tranchés
- 1 mangue, coupée en cubes
- 1 lime, coupée en quartiers
- Coriandre fraîche, au goût
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de sésame
- Flocons de piment, au goût

Mayonnaise épicée

- 45 ml (3 c. à soupe) de mayonnaise légère
- 30 ml (2 c. à soupe) de yogourt grec nature
- 20 ml (4 c. à thé) de sriracha ou autre sauce piquante (ou plus pour un goût plus épicé!)

Garnitures facultatives : carottes râpées, wakame, chou rouge râpé, radis tranché, concombre en dés, cubes d'ananas, oignons verts, etc.

Préparation

on. Ajouter le riz, réduire à feu doux, couvrir soit absorbée et le riz tendre. Retirer du feu,

- laisser reposer à couvert 5-10 minutes, puis égrainer à la fourchette.
2. Dans une poêle, chauffer l'huile de sésame à feu moyen-vif. Ajouter les crevettes et cuire jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et dorées, environ 5-7 minutes. Retirer de la poêle, ajouter la poudre de Cayenne et le sel, et bien mélanger.
 3. Répartir le riz, les crevettes, les épinards, le concombre, l'avocat et la mangue dans 4 bols. Garnir de coriandre, quartiers de lime et flocons de piment selon les préférences. Napper de mayonnaise épicée.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal