

Poke bol végé



Rehaussez votre cuisine végétalienne avec notre incontournable bol Poke végé. Découvrez un avant-goût du paradis avec notre bol coloré et savoureux !

Préparation 30 min

Cuisson 15 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 485

Lipides 28

Glucides 28

Fibres 6

Protéines 26

Sodium 450

Ingrédients

- 125 ml (½ tasse) de riz Basmati
- 250 ml (1 tasse) d'eau

Marinade et vinaigrette

- 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché

- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce tamari ou soya réduite en sodium
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable ou de miel
- 5 ml (1 c. à thé) de sambal oelek ou de sriracha
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame
- 50 ml (1 c. à soupe) de beurre de sésame

Garniture

- 227g (1/2 bloc) de tofu ferme, coupé en tranches
- 1 avocat, coupé en tranches
- 1 petit concombre Libanais, coupé en rondelles
- 65 ml (¼ de tasse) de fromage feta, coupé en dés
- 30 ml (2 c. à soupe) d'amandes tranchées
- 125 ml (1/2 tasse) de melon d'eau, coupé en dés
- Feuilles de menthe fraîches, hachées (optionnel)

Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger l'ail, le vinaigre de riz, le gingembre frais, la sauce tamari ou soya, le jus de citron, le sirop d'érable ou le miel, la sambal oelek et l'huile de sésame. Y déposer le tofu et laisser mariner au moins 1h.
2. Faire cuire le riz selon les indications sur l'emballage.
3. Dans une poêle, faire griller le tofu mariné à feu moyen vif environ 2 minutes de chaque côté. Garder la marinade de côté.
4. Déposer le riz dans un bol et déposer tous les ingrédients de la garniture.
5. Ajouter le beurre de sésame à la marinade et mélanger.
6. Ajouter environ 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigrette avant de servir.

Notes



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux