



Poke bowl des îles au thon

UN PLAT TENDANCE, FRAIS ET COMPLET,
QUI S'ADAPTE FACILEMENT AU MARCHÉ.

INGRÉDIENTS

pour 15 portions

RECETTE

- > Thon au naturel en morceaux = 1 poche de 600 g
- > Mangues = 4
- > Avocats = 8
- > Oignons rouges = 2
- > Radis = 2 bottes
- > Riz basmati = 15 portions
- > Grenades = 2
- > Citrons verts = 2
- > Ciboulette (q.s.p.)
- > Sésame graines (q.s.p.)

SAUCE

- > Sauce soja (q.s.p.)
- > Gousses d'ail = 8
- > Gingembre = 4 tronçons
- > Citrons verts = 4
- > Huile neutre ou de sésame (q.s.p.)

LE THON AU NATUREL EN MORCEAUX

Existe aussi en :
Poche 1800 g,
Boîte 600 g / 1800 g.



Préparation

- > Cuire le riz et laisser refroidir.
- > Peler la mangue puis la détailler en lamelles. Détailler les avocats en dés.
- > Prélever le jus du citron vert pour citronner les lamelles de mangue et dés d'avocat. Les réserver au frais.
- > Tailler l'oignon rouge à la mandoline. Laver les radis puis les émincer finement. Prélever les graines de grenade. Ciseler la ciboulette.

Sauce

- > Presser le jus des citrons verts et l'émulsionner avec 4 c. à soupe de sauce soja et 6 c. à soupe d'huile.
- > Hacher très finement l'ail et le gingembre puis les ajouter à la sauce.

Dressage

- > Disposer le riz dans des bols. Y répartir le thon accompagné des fruits et légumes.
- > Napper de sauce. Saupoudrer de ciboulette ciselée et de graines de sésame. Déguster.

Déclinaisons

- > Remplacer le riz par d'autres céréales (quinoa, blé concassé...).
- > Varier les accompagnements selon le marché et la saison (concombre, courgette, tomate, ananas, kiwi, pousses de soja, pois gourmands, potiron...).



La qualité a un nom