



POKÉ BOWL AUX CREVETTES ET MAYONNAISE AU PONZU

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe de sauce soja, préemballée (16 g)
- 80 grammes de scampis
- 25 grammes de chou blanc, cru
- 25 grammes de carottes rapées
- 1/2 gousse d'ail, cru (3 g)
- 5 grammes de gomashio
- 30 grammes de riz blanc, cru
- 100 grammes de concombre, pulpe, cru
- 1 cuillère à café moyenne d'huile de sésame (4 g)
- 1/4 unité grande de mangue, pulpe, crue (85 g)
- 5 grammes de sucre de canne
- 5 grammes de mayonnaise
- 5 grammes de vinaigre de vin rouge
- 1 cuillère à café de beurre à 82% MG, doux (7 g)
- 1 cuillère à soupe de sauce soja, préemballée (16 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1 Dans la casserole, portez l'eau à ébullition [voir tableau des ingrédients]. Ajoutez-y 1 pincée de sel et faites-y cuire le riz 12 à 13 minutes à feu doux, à couvert. Ajoutez éventuellement 1 filet d'eau s'il s'assèche trop vite. Hors du feu, ajoutez la moitié du vinaigre de vin blanc et le sucre. Réservez à couvert jusqu'au service. 2 Dans le bol, mélangez le chou, la carotte et l'huile de sésame. Salez et poivrez à votre goût. Coupez le concombre en dés. Dans l'autre bol, mélangez le concombre avec le reste de vinaigre de vin blanc. Épluchez la mangue et taillez-en la chair en dés. 3 Écrasez ou émincez l'ail. Dans la poêle, faites fondre le beurre à feu vif et cuire les crevettes et l'ail 1 à 2 minutes [voir conseil]. Salez et poivrez. Dans le petit bol, mélangez la mayonnaise avec le ponzu. 4 Servez le riz dans les grands bols et déposez-y les crevettes, la mangue, le concombre et la salade de chou et carotte. Garnissez du gomasio. Arrosez de la sauce soja et de la mayonnaise au ponzu pour apprêter.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [411 g]	% AR
ÉNERGIE	110 kcal	451 kcal	23 %
PROTÉINES	5 g	21 g	42 %
GLUCIDES	11 g	45 g	17 %
SUCRES	4 g	16 g	18 %
LIPIDES	5 g	19 g	27 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	23 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	18 %
SODIUM	598 mg	2458 mg	102 %