Justine
Diététicien · 629505150

POKE BOWL AU THON, MANGUE ET AVOCAT

15 minutes
1 heure et 25 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de thon rouge extra frais
- 200 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 1/2 unité grande de mangue, pulpe, crue (170 g)
- 1 avocat
- 1/2 unité moyenne de grenade
- le jus d'un citron vert
- 2 cuillères à soupe de sauce soja salée
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile de sésame (10 g)
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz

MODE DE PRÉPARATION

1° Coupez le thon en dés de 1,5 cm environ. Placez-les dans un bol avec l'huile de sésame et la sauce soja salée. Mélangez, couvrez de film alimentaire et placez 1h au réfrigérateur.
2° Faites cuire le riz basmati en suivant les indications du paquet. Egouttez et laissez refroidir. AJoutez le vinaigre de riz et mélangez bien.
3° Pelez la mangue et coupez-la en dés. Coupez l'avocat en deux, retirez le noyau et coupez la chair en dés. Arrosez de jus de citron vert. Prélevez les graines de la demi-grenade en prenant soin de retirer les peaux blanches.
4° Dans des bols, répartissez les différents ingrédients.
5° © Bowls objectif minceur - Amandine Bernardi

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (284 g)	% AR
ÉNERGIE	174 kcal	493 kcal	25 %
PROTÉINES	12 g	35 g	69 %
GLUCIDES	17 g	48 g	19 %
SUCRES	3 g	8 g	9 %
LIPIDES	6 g	17 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	15 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	10 %
SODIUM	230 mg	652 mg	27 %