



Phase : **Active**

Type: **Plat**

Recette: **Poke bowl vegan**

Calories
365 par personne

Préparation
10 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 135 gr de mélange de riz cuit
- 50 gr de concombre coupé en rondelles
- 4 gros radis coupés en rondelles
- ½ petit avocat coupé en rondelles déjà assaisonnées de gros sel et de poivre noir
- 60 gr de myrtilles
- 1 oignon jeune
- 1 grosse poignée de coriandre fraîche
- ½ c.à.c de gingembre frais émincé finement
- 2 c.à.s de vinaigre de riz
- 2 c.à.c de sauce teriyaki
- 2 c.à.c d'huile de sésame

Préparation

1. Préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile, la sauce teriyaki, le vinaigre de riz et le gingembre.
2. Disposer les ingrédients dans le bol de manière harmonieuse.
3. Ciseler la coriandre et l'oignon jeune.
4. Rectifier l'assaisonnement.
5. Verser la vinaigrette