

Poke bowl automnale

Ingrédients pour une assiette :

- 50 g de riz semi complet
- 150 g de courgette
- 70 g de champignon
- 1 oignon nouveau
- 200 g de crevettes
- 2 cs de sauce soja
- 1 cs d'huile de sésame
- 1 cs de graines de sésame
- quelques grains de raisins frais

Préparation :

1. Coupez la partie blanche de l'oignon en petits morceaux, puis dans un bol ajoutez l'huile de sésame et la sauce soja avec les graines de sésame.
2. Placez-y les crevettes décortiquées et mélangez bien. Conservez au frigo.
3. Coupez les courgettes en petits dés que vous faites revenir avec un peu d'huile d'olive et de l'ail ou vous pouvez opter pour la solution plus rapide de les faire cuire avec le riz. Le goût et la texture ne sera pas tout à fait la même mais si vous avez peu de temps cela peut être une solution.
4. Quand tout est cuit et refroidi, préparez les crudités : les champignons et les grains de raisin à couper ainsi que la partie verte de l'oignon. La marinade sera l'assaisonnement de votre plat
5. Amusez-vous à composer votre assiette pour la rendre très appétissante et il ne vous reste plus qu'à la déguster avec plaisir : bon appétit !

