

TEMPS DE PRÉPARATION

05
minutes

TEMPS DE CUISSON

25
minutes

RÉSULTAT

4
personnes



Poke bol frais aux crevettes



Image et ingrédients peuvent légèrement varier selon disponibilité,

INGRÉDIENTS

- 4 brochettes de crevettes
- 2 oignons verts, hachés finement
- 2 concombres, en fines rondelles
- 150 grammes de chou, râpé
- 115 grammes d'ananas, en morceaux
- 315 grammes de riz au jasmin
- 3 grammes de graines de sésame
- 60 ml de sauce wafu
- 1 pincée d'épices pour crevettes

INSTRUCTIONS

Dans une casserole, combiner le riz, 3 tasses d'eau, une pincée de sel, porter à ébullition, réduire le feu, couvrir et laisser mijoter 15 minutes, jusqu'à tendreté. Retirer et réserver.

Pendant la cuisson du riz, dans une poêle antiadhésive, chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen, peler les queues des crevettes, assaisonner avec le mélange d'épices, sel et poivre. Ajouter les crevettes et les ananas à la poêle, cuire 3 minutes et transférer. Réserver la poêle.

Pendant la cuisson du riz et des crevettes, trancher les concombres en rondelles fines et finement les oignons verts.

Dans un bol, combiner le chou, les concombres, la moitié des oignons vert, arroser de sauce wafu, mélanger, saler et poivrer au goût.

Ajouter les oignons verts restants à la casserole de riz, mélanger.

Monter les assiettes en répartissant le riz, déposer les crevettes, les ananas et la salade de chou, puis garnir avec les graines de sésame.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



576
calories

ACCOMPAGNEMENTS

Riz aux oignons verts

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre



Bon
Appétit 