

POKÉ BOWL

PRISCA MORJON



Préparation

20 min

Cuisson

--min

Personnes

4

Ingrédients

300 g de filet de loup
50g de riz cuit froid
Crudités et fruits variées selon votre goût
1 citron vert
2 piments végétariens
½ oignon
Persil frais
3 cuillère à soupe de lait de coco
1 cuillère à café de sauce soja
1 cuillère à soupe d'huile de sésame
Sel et Poivre
Baie rose

Préparation

Préparer le tartare de poisson coupé en dés en l'assaisonnant avec l'huile, la sauce soja, le lait de coco, l'oignon, le persil frais, les piments hachés, le jus de citron, le sel et le poivre.

Laver, peler et couper tous les légumes et les fruits.

Servir le plat joliment avec le riz, le poisson et les légumes et fruits sélectionnés.

Arroser d'huile de sésame et de sauce soja pour finir.

Environ **4,50€** 
PAR PERSONNE