

## Poké bowl avec du tofu

Sain, aromatique et avec une touche asiatique.



**30 Min.**

Temps de préparation



**30 Min.**

Temps total



## Ingrédients pour 4 personnes

---

### POKÉ BOWL

200g de riz basmati ou au jasmin

2 cs d'huile de colza

200g de tofu fumé avec des amandes et du sésame, en cubes d'env. 2 cm

1 cs de sauce soja

1 botte de radis, en rondelles **De saison**

200g de chou rouge, râpé finement **De saison**

1 concombre, coupé en deux dans le sens de la longueur, égrené, en tranches d'une largeur de 5 mm **De saison**

1/2 melon charentais, en quartiers, épluché, coupé finement **De saison**

250g de carottes, râpées grossièrement **De saison**

2 oignons bottes, en fines rondelles **De saison**

1 botte de coriandre, effeuillée

1 cs de graines de sésame noir

### SAUCE

6 cs de mousse de cacahuètes

2 cs de sauce soja

4 cs de jus de citron vert

1 dl d'eau, tiède

2 cs de sirop d'érable ou de miel

poivre

## Voici comment faire

**1 de 2**

## **POKÉ BOWL**

Faire cuire le riz selon les instructions sur l'emballage et le mettre de côté. Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive et faire dorer le tofu de tous les côtés à feu moyen pendant env. 5 à 6 minutes. Ajouter la sauce soja et mettre de côté. Répartir le riz dans les bowls. Répartir le tofu et tous les ingrédients jusqu'aux carottes dessus. Saupoudrer d'oignons, de coriandre et de sésame.

---

**2 de 2**

## **SAUCE**

Mélanger la mousse de cacahuètes et tous les ingrédients restants et assaisonner. Verser la sauce sur les bowls.