



Poke bowl végétane et sauce aux arachides

RECETTES - REPAS - VÉGÉTARIEN / VÉGANE



NOMBRE DE PORTION : 2

TEMPS DE PRÉPARATION :
20 MIN

TEMPS DE CUISSON :
15 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

Poke bowl :

- 1 paquet de tempeh nature Tempehine ou 1 bloc de soya ferme
- 2 c. table d'huile végétale
- 2 tasses de riz jasmin, cuit
- ½ poivron rouge, coupé en juliennes
- 1 oignon vert, ciselé
- 12 pois mange-tout
- 1 gros radis, coupé en fines tranches
- 1 c. thé de graines de sésame
- Gingembre mariné, au goût
- Coriandre au goût

Sauce * :

- 200 ml de lait de coco
- 115 ml de beurre d'arachides crémeux
- 3 ½ c. table de sauce soya
- 2 c. table de sirop d'érable
- 1 c. table de jus de lime
- 1 c. table de vinaigre de riz
- 1 c. thé d'huile de sésame
- 3 gousses d'ail, hachées finement
- 1 c. table de gingembre, haché finement

*cette sauce n'est pas conçue pour être réfrigérée, elle doit être préparée au fur et à mesure

Préparation

1. Faire bouillir le tempeh dans l'eau pendant 10 minutes. Sortir le tempeh de l'eau et l'éponger avec un linge propre. Si vous prenez du tofu, bien l'éponger pour retirer le plus d'eau possible. Presser dans un linge propre.

2. Couper le tempeh ou le soya en dés.
3. Mélanger les ingrédients de la sauce dans un chaudron et chauffer à feu doux en brassant régulièrement.
4. Dans un poêlon, faire chauffer l'huile végétale et faire dorer les morceaux de tempeh ou de tofu quelques minutes en les retournant régulièrement.
5. Faire le montage des bols de poke en déposant le riz au fond du bol. Mettre ensuite les légumes, les graines de sésame, le gingembre mariné, la coriandre et le tempeh.
6. Arroser de sauce au goût.