



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Poke bowl vegan au tofu

Pour 4 personnes | Très facile

30 min | **5.48€** La portion (prix indicatif)



Zen, soyons zen, un poke bowl full of saveurs, full of couleurs ! Appliquez-vous sur la découpe des légumes, c'est ce qui donnera un effet whaou à vos bowls.

Les ingrédients

- **400 g** de Tofu frit
- **2 pièce** de Oignon nouveau, cebette
- **2 c à s** de Huile de sésame
- **60 ml** de Sauce soja salée
- **15 ml** de Vinaigre de riz
- **2 c à s** de Sauce pimentée Sriracha
- **2 unité** de Avocat
- **2 pièce** de Carotte
- **0.25 pièce** de Chou rouge
- **3 brin** de Coriandre fraîche
- **1 c à s** de Graine de sésame
- **1 pièce** de Citron vert
- **0.5 pièce** de Concombre
- **360 g** de Riz rond blanc
- **130 g** de Edamame frais

Étapes de préparation



Préparation : 15 min



Cuisson : 15 min



Attente : 0 min

Le riz

- 1** Lavez 360 g de riz à l'eau froide plusieurs fois. L'eau doit être claire. Le cuire selon les indications du fabricant. Une fois cuit, faites-le refroidir à température ambiante en l'étalant dans une assiette sur une fine épaisseur.

Le tofu

- 2 Épluchez 2 oignons nouveaux. Coupez finement avec des ciseaux la partie verte, et émincez le bulbe.
- 3 Egouttez 400 g de tofu frit et enlevez le maximum d'humidité avec de l'essui-tout. Coupez le tofu en cubes (facile à manger, à la japonaise).
- 4 Dans une poêle, mélangez 2 càs d'huile de sésame, 4 càs de sauce soja, 1 càs de vinaigre de riz et 2 càc de sauce sriracha. Ajoutez les dés de tofu et l'oignon émincé (la partie blanche).
- 5 Faites bouillir la sauce en nappant le tofu, jusqu'à obtenir une consistance de sirop liquide. Réservez.

Les légumes

Appliquez-vous sur la découpe des légumes, c'est ce qui donnera un effet whaou à vos bowls.

- 6 Coupez 1/4 de chou en fines lamelles.
- 7 Epluchez les 2 carottes. A l'aide de l'économe, faites de fines tranches de carotte en tournant la carotte comme une toupie ou comme un crayon que l'on taillerait.
- 8 Epluchez la moitié d'un concombre en laissant la peau une lamelle sur deux. Coupez en deux dans la longueur puis en lamelles (demi-cercle) fines.

Le dressage, pour chaque bol

- 9 Dans un bol large, disposez les éléments un à un en cercle :
tofu
riz
fèves de soja (édamame)
chou rouge
carotte
- 10 Coupez les avocats en deux, enlevez le noyau. Pour chaque moitié, coupez (directement dans la coque) des lamelles sans percer la peau. A l'aide d'une cuillère à soupe, enlevez les lamelles en insérant la cuillère entre la chair et la peau de l'avocat. Disposez-les en éventail à côté des carottes. Arrosez d'un trait de citron vert.
- 11 Parsemez le poke bowl de quelques feuilles de coriandre, de graines de sésame dorées, d'oignons nouveaux (la partie verte) et de la sauce du tofu.