

Poke Bowl d'automne aux émincés à l'indienne

Ingrédients :

- ✓ 1 pack d'émincés de porc à l'indienne Madrange
- ✓ 200 g de mélange de quinoa blanc, rouge et de boulgour
- ✓ 100 g de riz blanc
- ✓ 20 g d'huile (de votre choix)
- ✓ 15 ml de vinaigre de riz
- ✓ 1 avocat bien mûr
- ✓ 100 g de courge butternut
- ✓ 60 g d'edamame décortiqué
- ✓ 100 g de chou rouge vinaigré (vinaigre de xérès)
- ✓ Mélange d'herbes fraîches (cerfeuil, persil, coriandre, ciboulette ...)
- ✓ Noix de cajou non salées
- ✓ Sauce d'accompagnement : sauce soja, huile de sésame



1



15 min



20 min



2

Préparation

Étape 1 : Faire cuire au préalable le mélange de quinoa et boulgour avec le riz. Les refroidir à l'eau froide et bien les égoutter, puis ajouter l'huile et le vinaigre de riz. Assaisonner à votre goût en sel et poivre.

Étape 2 : Couper la courge butternut épluchée en petits cubes de 1 cm. La faire cuire à l'eau salée, puis la refroidir. Répéter la même opération pour les graines d'edamame. Emincer le chou rouge et le vinaigrer légèrement. Peler l'avocat, puis l'émincer dans la longueur.

Étape 3 : Faire sauter les émincés de porc à l'indienne dans une poêle antiadhésive sans ajout de matière grasse. Passer au dressage : dans un bol évasé, placer harmonieusement les différents éléments de la recette, en commençant par le mélange de riz, de quinoa et de boulgour. Ajouter les différents légumes en petits tas distincts sur le dessus. Finir par les émincés de porc à l'indienne au centre. Parsemer d'herbes fraîches hachées grossièrement et de noix de cajou concassées. Vous pouvez l'accompagner d'un mélange de sauce soja et d'huile de sésame.



Bonne dégustation !