

Nom de la boutique

RECETTE DU POKÉ BOWL SAMOURAÏ QUI TRANCHE LES CARBS EN DEUX !



Le Poké Bowl Samourai qui Tranche les Carbs en Deux !

Pour ce Poké Bowl :



Ingrédients :

Pour 1 Poké bowl

Poulet Teriyaki :

- 2 càs de sauce soja salé
- 1 càs d'**huile de sésame***
- 1 gousse d'ail émincé
- 1 filet de poulet coupé en dés (200 g)
- 1 càs d'**érythritol Délices Low Carb***

- 200 g de **riz de konjac*** égoutté
- 1/2 avocat coupé en tranches
- 100 g concombre coupé en dés
- 120 g de brocolis
- 1 càc de graines de sésame
- 50 g de radis coupé en rondelles

*Les produits en gras sont disponibles sur www.deliceslowcarb.com



Poké Bowl keto Poulet Teriyaki

Étapes :

1. Préparez la sauce en mélangeant la sauce soja salé, l'huile de sésame, le jus de citron, le vinaigre de cidre. Réservez.
2. Rincez le riz de Konjac à l'eau froide, égouttez et placez-le dans un "bowl"
3. Sur le riz, ajoutez le demi avocat coupé en tranches, le concombre coupé en cubes, le saumon coupé en dés à côté les uns des autres sans les mélanger.
4. Saupoudrez le tout de graines de pavot.
5. Arrosez le poké bowl avec la sauce préparée précédemment.
6. Parfumer avec des feuilles de menthe
7. Mélangez doucement tous les ingrédients pour bien enrober le riz et les autres éléments de la sauce.
8. Servez et dégustez immédiatement ou placez au frais 1 heure avant dégustation pour encore plus de fraîcheur ! Bon appétit !