

RECETTE DU POKE BOWL KETO FRAÎCHEUR

Envie de fraîcheur vitaminée ?

"Des Bols Qui Bowl-eversent Les Kilos : Les Poké Bowl Keto Fraîcheur Qui Rendent Vos Papilles Zen !"

TEMPS :

Préparation : 8-10 minutes

DIFFICULTÉ :

Facile

PRODUITS DE LA BOUTIQUE UTILISÉS (EN GRAS DANS LA RECETTE) :

Riz BIO de konjac

Graines de pavot

Huile de sésame

Vinaigre de cidre

NB :

Toutes les recettes ont été élaborées dans le studio Délices Low Carb à Toulouse (31)

Les macronutriments de toutes les recettes ont été calculés avec **la Table CIQUAL** et présentés sous la forme de pastilles colorées : **G= Glucides, L= Lipides, P= Protéines**



Poké Bowl keto Fraîcheur

Pour 1 Poké bowl

Ingédients :

Pour 1 Poké Bowl :

G: 5,4
L: 41,5
P: 25,8



- 200 g de **riz de konjac*** égoutté
- 1/2 avocat mûr, coupé en tranches
- 100 g concombre coupé en dés
- 100 g de saumon cru coupé en dés
- 1 càc de **graines de pavot***
- Quelques feuilles de menthe

Sauce vinaigrette :

- 1 càs de sauce soja salé (bien lire l'étiquette ;)
- 1 càs d'**huile de sésame***
- 1 càc de jus de citron
- 1 càc de **vinaigre de cidre***

MY
KETO
HELP

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



Poké Bowl keto fraîcheur

Pour 1 Poké Bowl



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 !