

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

DÉGUSTATION :

Le Poké Bowl Samouraï qui Tranche les Carbs en Deux" est une recette qui transforme l'art de manger sainement en une véritable épopée. Chaque bouchée est un coup d'épée précis qui équilibre savamment les saveurs tout en divisant par deux votre apport en glucides. C'est un délice gastronomique qui respecte votre régime Keto et stimule vos papilles comme un duel de samouraïs

TEMPS :

Préparation : 20 minutes

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

RIZ DE KONJAC

HUILE DE SÉSAME

ERYTHRITOL

NB :

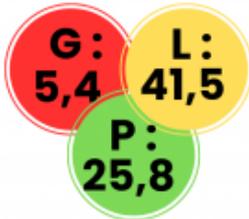
Toutes les recettes ont été élaborées dans le studio Délices Low Carb à Toulouse (31) et calculées avec la **table CIQUAL**.

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



Le Poké Bowl Samouraï 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 !