

Poke Bol

Marinade:

1 bloc de tofu. 45 ml
3 c. à soupe d'huile de canola
2 c. à soupe de sauce soya
3 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme
2 c. à thé d'huile de sésame
1 c. à soupe de sirop d'érable
2 gousses d'ail, hachées
1 morceau de 2 cm de gingembre frais, haché
1 petit piment thaï, épépiné et haché grossièrement

Mayo à Poké :

1 gousse d'ail hachée
1 c. à soupe de gingembre
1 c. à soupe Huile de sésame
1/3 t. De yogourt nature
½ Citron et son zeste
3 c. à soupe Sauce soya
3 c. à soupe Vinaigre de riz
3 c. à soupe de miel ou sirop d'érable

Bol :

1 t ½ Riz
½ Concombre
Poignée de verdure
2 c. à soupe Graine de sésame
½ t. de Carotte râpée

½ t. Edamame

1 Mangue coupée en petit dés

Étapes :

1. Faire mariner le Tofu. Mélanger tous les ingrédients dans un bol. Déposer vos tranches ou vos bâtonnets de tofu dans la marinade et laissez macérer 24 heures au réfrigérateur avant de faire griller ou sauter.
2. Faire cuire le riz dans 2 tasses d'eau. Portez le riz à ébullition à feu élevé. Quand l'eau bouille, réduire à feu très doux et couvrir.
3. Pendant ce temps, préparer la mayonnaise. Mélanger tous les ingrédients ensemble.
4. Couper les légumes, carottes, edamame, concombre, mangue et verdure.
5. Faire le montage de votre bol poke. Vous pouvez- vous inspirer de l'image ci-joint, ou faire preuve d'imagination;)

Inspiré de :

<https://www.zeste.ca/recettes/marinade-asiatique-pour-tofu>