

POKE BOWL AVEC GUACAMOLE À LA TANAISIE



Ingrédients pour 4 Personnes

Ingrédient	Quantité
Mangue	1
filets de poulet	2
Radis	4
betterave	2
Haricot Edamame	400 grammes (surgelés)
Quinoa	150 grammes
carottes	100 grammes (en pickles)
Avocat	2 (bien mûrs)
Citron vert	1
Tanaisie	11 feuilles
graines germées	(facultatif)
sel	
poivre	
Beurre	

Préparation

1. Rincer le quinoa, le mettre dans une casserole, verser de l'eau et faire cuire à feu doux pendant +/- 15 min. Faire égoutter et rincer à l'eau.
2. Dans une autre casserole, faire bouillir de l'eau salée et faire cuire à feu doux les haricots edamame pendant +/- 10-15 min.

en lanières.

4. 4. Laver, éplucher et couper la mangue en morceaux et les radis et betteraves en fines tranches au couteau ou à la mandoline.
-

5. 5. Préparation du guacamole. Couper les avocats, les évider et écraser la chair avec une fourchette. Verser une partie du jus de citron vert et mélanger. Saler et poivrer. Hacher finement les feuilles de tanaïsie et incorporer progressivement la quantité dans la préparation. Verser à votre convenance le reste du jus de citron et/ou feuilles de tanaïsie. Réajuster l'assaisonnement si nécessaire.
-

6. 6. Dresser dans un bol ou dans une assiette creuse les ingrédients, accompagnés de graines germées et de pickes de carottes.
-