



ASTUCE DU CHEF

Laissez vous séduire par les **Dés de Boursin® Surgelé** pour donner une note de fraîcheur à vos Poke bowl.

POKE BOWL VÉGÉTARIEN

avec les Dés de Boursin® Surgelé

PRÉPARATION : 3 MINUTES | MISE EN PLACE : 25 MINUTES | CUISSON : 25 MINUTES | COÛT POUR 1 POKE BOWL : €€€€€

INGRÉDIENTS POUR 1 POKE BOWL



Oignons rouges



50 ml de citron soit 1 citron pressé



50 g de salade Iceberg



30 g de champignons de Paris



30 g de tomates



15 g de radis



60 g de pommes de terre violettes (vitelotte)



30 g de brocolis



40 g d'edamames



2,5 g de graines de courges



2,5 g de graines de tournesol



35 g de Dés de Boursin® Surgelé

PROGRESSION DE LA RECETTE

- 1 Préparer les oignons rouges 'Pickles' : blanchir les oignons 10 secondes à l'eau bouillante. Les plonger dans le jus du citron pressé. Y ajouter une pincée de sel.
- 2 Laver et nettoyer les légumes, cuire les pommes de terre et les brocolis.
- 3 Ecosser les edamames et tailler ensuite tous les autres légumes. Disposer harmonieusement le tout dans un bol.
- 4 Ajouter sur le dessus les graines de courges, les graines de tournesol et les oignons rouges 'Pickles'. Terminer par les **Dés de Boursin® Surgelé** pour apporter de la gourmandise.
- 5 Assaisonner avec la vinaigrette de votre choix ou juste de l'huile d'olive et du jus de citron.

