



MULTIÂGE

VIVE LES BOLS DE POKÉ!

Saviez-vous que « poké » signifie « morceaux » ? Le bol de poké est un mets hawaïen composé de poisson cru, mariné et coupé en cubes. Laissez aller votre imagination afin de créer mille et une variations de ce plat simple, frais, coloré et santé!

VARIANTES

LE COLORÉ

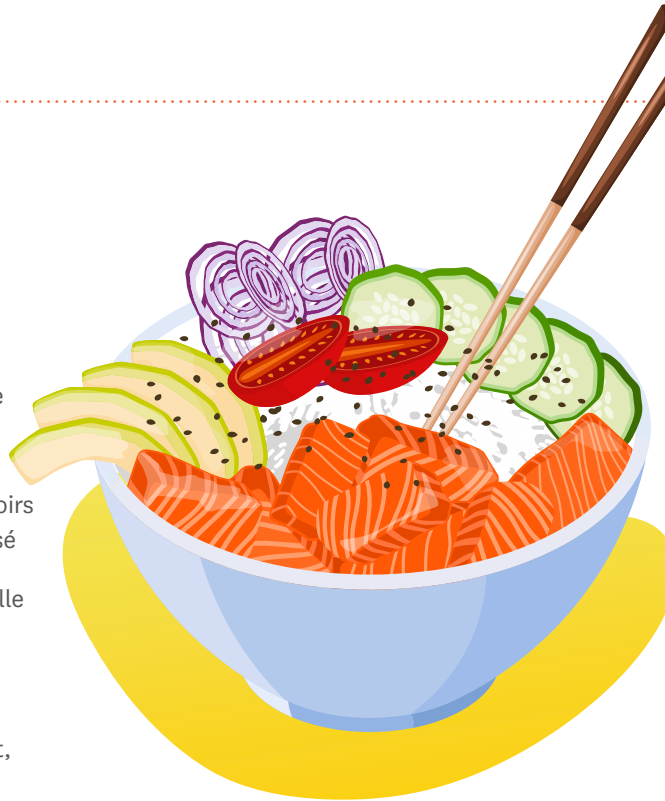
- Quinoa et crevettes
- Chou rouge, fraises, carotte, ananas, edamames, concombre, bleuets, menthe

DU TERROIR

- Orge et poulet ou haricots noirs
- Pomme, épinard ou chou frisé (kale), canneberges, radis, courgette, graines de citrouille

LE CLASSIQUE

- Riz brun et thon
- Concombre, mangue, avocat, oignon vert, noix de cajou, gingembre, graines de sésame



LE MÉDITERRANÉEN

- Couscous de blé entier et saumon
- Concombre, tomates cerises, fromage à griller, basilic, olives noires

L'ORIENTAL

- Vermicelles de riz brun et tofu
- Avocat, fèves germées, pois mange-tout, carotte, litchis, tempura, arachides

L'EXOTIQUE

- Quinoa et pois chiches grillés
- Mangue, noix de coco grillée, edamames, fruit du dragon, avocat, coriandre

SAUCE

La base

- 125 ml (½ tasse) de mayonnaise
- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature

+

Épicée

- Un peu de sambal oelek ou autre sauce forte (attention, c'est piquant!)

ou

Au sésame

- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce teriyaki
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce hoisin
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame

ou

À l'orientale

- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya
- 30 ml (2 c. à soupe) de ketchup