



HYPER BOWL

Pour 10 personnes

25 min de préparation

20 min de cuisson

INGRÉDIENTS

KASHA POP

Kasha	35 g
Huile d'olive	2 g

SAUCE TAHINI ET CITRON VERT

Yaourt à la grecque	380 g
Zeste de citron vert frais	5 g
Coriandre hachée ✱	12 g
Huile d'olive	12 g
Sel fin	5 g
Jus de citron vert frais	10 g
Pulpe de gingembre	1 g
Miel pimenté	15 g
Tahini	8 g

RIZ À POKÉ

Riz à sushi	530 g
Eau	730 g
Vinaigre de riz	100 g
Sel fin	11 g
Sucre	15 g
Saké	13 g
Mélange de légumes indian summer	1000 g

HALLOUMI PIMENTÉ

Halloumi	1300 g
Miel pimenté	130 g

Pickles de carottes pourpres

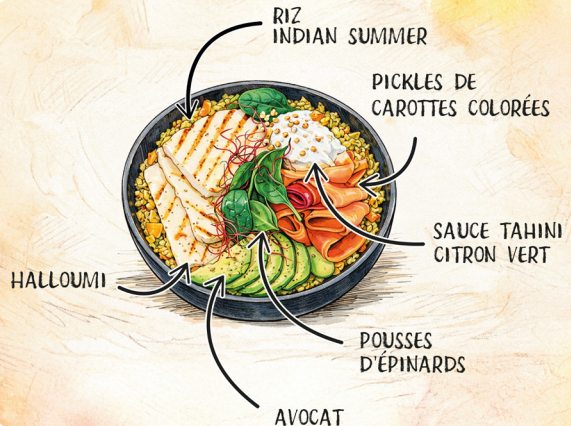
Pickles de carottes oranges	50 g
-----------------------------	------

Pousses d'épinard	100 g
-------------------	-------

Avocats	50 g
---------	------

Graines germées	300 g
-----------------	-------

	20 g
--	------



PROGRESSION DE LA RECETTE

KASHA POP

- Verser quelques gouttes d'huile d'olive sur le kasha et mélanger.
- Chauffer au micro-ondes 3 min en remuant toutes les 30 s, jusqu'à éclatement des grains, sans brûler. Réserver.

SAUCE TAHINI ET CITRON VERT

Mélanger tous les ingrédients au fouet. Réserver au frais.

RIZ À POKÉ

- Rincer le riz à sushi à l'eau claire jusqu'à ce qu'elle soit limpide (minimum 3 rinçages).
- Égoutter.
- Cuire au cuiseur à riz avec l'eau et le sel pendant 20 min, puis laisser reposer 10 min couvercle fermé.
- Dissoudre le saké et le sucre dans le vinaigre de riz.
- Incorporer l'assaisonnement au riz tiède à la fourchette.
- Ajouter le mélange de légumes Indian Summer et homogénéiser. Réserver.

LÉGUMES

Éplucher l'avocat, le couper en deux, retirer le noyau et l'émincer. Citronner si nécessaire.

HALLOUMI PIMENTÉ

- Tailler des tranches d'halloumi d'1 cm d'épaisseur.
- Griller au grill à panini entre deux feuilles de papier sulfurisé jusqu'à légère coloration.
- À la sortie, lustrer au miel épicé.

MONTAGE POUR 1 PORTION

Dans un bol, disposer :

- 200 g de riz à poké & Indian Summer
- 3 tranches d'halloumi grillé
- 1 c. à s. de sauce tahini-citron vert, parsemer de kasha pop
- 15 g de pickles de carottes
- 30 g d'avocat émincé
- 5 g de jeunes pousses d'épinard au centre
- parsemer de graines germées

Servir.