

recette écomiam

POKE BOWL TATAKI



4 pers.



15 min



15 min

Ingrédients

Surgelés écomiam

- 40g de faux-filet de bœuf façon tataki décongelé écomiam
- 400g de petit épeautre cuit bio surgelé écomiam
- 200g de julienne de 3 légumes surgelée écomiam
- 250g de brocolis surgelés écomiam
- 400g de fèves d'edamame dans leurs gousses surgelées écomiam

Épicerie / Marché

- 3 cl de jus de citron vert
- 4 càs d'huile de sésame
- 4 càs de tahini

Préparation

- Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire les gousses d'edamame pendant 4 min, égouttez et écossez-les.
- Placez les brocolis et la julienne dans un cuiseur vapeur, faites cuire pendant 10/12 min.
- Placez le petit épeautre dans un saladier et faites-le chauffer au micro-ondes pendant 5 min.
- Taillez le tataki en tranches fines.
- Dans un bol, versez le tahini, salez et poivrez, ajoutez 3 càs d'huile de sésame et le jus de citron vert, mélangez, ajoutez un peu d'eau pour rendre la sauce plus onctueuse.
- Dans une assiette, déposez le petit épeautre, positionnez les fèves d'edamame, les brocolis et la julienne, terminez en plaçant le tataki et la sauce au centre. Ajoutez un filet d'huile de sésame, salez et poivrez.

Bon appétit !