

# Poké Bowl hawaïen



Coût :

€ € €

## Ingrédients pour 10 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
3490	Riz blanc long grain 2,5 kg	300 Gramme
288910	Saumon atlantique salé façon gravlax aneth 700 g	600 Gramme
95194	Fèves de soja édamamé 1 kg	500 Gramme
279850	Ananas extra sweet en morceaux 1 kg Bon&Engagé	400 Gramme
251779	Demi-avocats mûrs à point 1 kg	500 Gramme
279627	Salade de betteraves 2,1 kg Bon&Engagé	400 Gramme
	Sauce thaï a l'ananas (Exotic Food)	0.5 Litre
	Graines de sésame torréfiées	30 Gramme

## Etapas de préparation

- 1 Mettre en décongélation le saumon, les avocats, l'ananas, les fèves et le riz cuit dans leur sous vide d'origine en chambre froide positive à 0+3°C pendant 24h.
- 2 Emincer les avocats et couper le saumon en cube.
- 3 Procéder au montage avec tous les ingrédients sans les mélanger en mettant le riz au fond du récipient. Saupoudrer de graines de sésame torréfiées, puis terminer avec une dose de sauce thaï pour accompagner le Poké Bowl.