



«Poke Bowl» à l'argousier

Rendement : 4 portions

Au marché :

Cuisson du riz :

250 ml (1 tasse) de riz à sushi

375 ml (1 tasse et 1/2) d'eau froide

Vinaigre d'assaisonnement pour le riz :

125 ml (1/2 tasse) de vinaigre de cidre

60 ml (1/4 de tasse) d'argousier

30 ml (2 cuill. à soupe) de sucre

15 ml (1 cuill. à soupe) de sel

Sauce yogourt à l'argousier :

125 ml (1/2 tasse) de yogourt nature

60 ml (1/4 de tasse) d'argousier

15 ml (1 cuill. à soupe) de sauce tamari

5 ml (1 cuill. à thé) d'huile de sésame

5 ml (1 cuill. à thé) de sauce piquante

10 ml (2 cuill. à thé) de sirop d'érable

Garniture suggérée du poke bowl :

225 g (1/2 lb) de tofu ferme

125 ml (1/2 tasse) de jus d'argousier

5 ml (1 cuill. à thé) de curcuma

15 ml (1 cuill. à soupe) de miel

15 ml (1 cuill. à soupe) d'huile d'olive vierge

225 g (1/2 lb) de poisson cru ou en tartare au choix

2 carottes coupées en julienne

¼ d'oignon rouge émincé

4 mini concombres coupés en julienne

1 avocat coupé en quartiers

1 mangue coupée en tranches fines

2 échalotes vertes émincées

En cuisine :

Cuisson du riz :

- Laver le riz sous l'eau froide abondante.
- Déposer le riz dans une casserole, ajouter l'eau et porter à ébullition tout en remuant (pour une cuisson au cuiseur à riz, utiliser seulement 205 ml (1 tasse) d'eau).
- Dès l'ébullition, baisser le feu et cuire à couvert pendant 10 minutes sans remuer.
- Après 10 minutes, retirer la casserole du feu et laisser reposer 15 minutes.
- Retirer le riz de la casserole, le défaire délicatement tout en ajoutant le vinaigre à l'argousier, ne pas tout mettre, juger selon la texture obtenu, le riz ne doit pas être trop mouiller de vinaigre.

Vinaigre d'assaisonnement pour le riz :

- Réunir le vinaigre de cidre avec l'argousier, le sucre et le sel dans une casserole, tiédir le tout. Réduire en purée avec un pied mélangeur et passer au tamis.

Sauce yogourt à l'argousier :

- Mélanger tous les ingrédients ensemble au pied mélangeur, passer au tamis.

Garniture suggérée du poke bowl :

- Couper le tofu en cubes.
- Mélanger le jus d'argousier avec le curcuma et le miel, verser sur le tofu et bien mélanger. Laisser mariner pendant 3 à 12 heures.
- Sauter les cubes d'argousier dans l'huile d'olive.
- Déposer le riz dans les assiettes, ajouter le tofu, le poisson et les légumes, servir avec la sauce au yogourt.