



Savourer une variante de
POKÉ BOWL
Suisse?

POKÉ BOWL DES GRISONS

Le plat Poké Bowl aurait été inventé par des pêcheurs. Mais à l'époque avec des ingrédients très simples comme du riz et du poisson cru ainsi que des algues marines. Le poké bowl est un plat hawaïen qui trouve ses racines dans la cuisine japonaise. «Poké» signifie «couper en diagonale en petit morceaux» et représente le poisson cru, qui est accompagné de riz, de vinaigrette et de légumes. Dans notre recette la salade d'orge sert de préparation de base.

INGRÉDIENTS

Salade d'orge:

- 150g de carottes
- 150g de céleri
- 150g de chou frisé
- 1 petit oignon, haché
- ½ cs de beurre
- 150g d'orge perlé des Grisons
- 4-5dl de bouillon de légumes

Dressing:

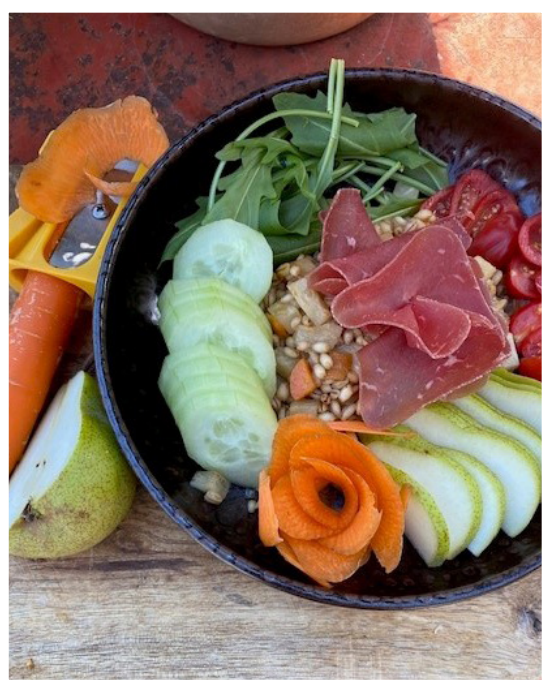
- 4 cs de miel liquide
- 3 cs de moutarde à gros grains
- 2 cs de jus de citron
- 2 cs de vinaigre de cidre
- 4 cs d'huile de pépins de courge
- 2 cs de sauce soja (pour la note typique d'un Poké Bowl)
- un peu du sel, du poivre et d'ail en poudre

PRÉPARATION

1. Couper les légumes en petits cubes.
2. Faire chauffer le beurre dans une casserole.
3. Faire revenir l'oignon et les légumes.
4. Ajouter l'orge, faire revenir 2-3 minutes, déglacer avec du bouillon. Laisser mijoter 25 minutes.
5. **Mise en place:** Remplir les petits bols (bowls) de salade d'orge et les garnir de légumes et de fruits frais de saison coupés sous diverses formes. Garnir de viande des Grisons ou de saumon suisse selon l'envie.

VARIANTES

- **Variante de printemps:** garnir avec du col-rave, des pointes d'asperges vertes, des navets de mai, des radis et des fraises, etc.
- **Variante d'été:** garnir avec des courgettes, des tomates, du chou-fleur, des brocolis, du fenouil, des concombres, des framboises, des groseilles, des abricots, nectarines, myrtilles, melons, etc.
- **Variante automne/hiver:** garnir avec des carottes, du poireaux, du céleri, du chou palmier, des betteraves, du salsifis, des pruneaux, des figes, des poires et pommes etc.



TIP:

En outre, les bowls peuvent être garnis de fruits frais de saison (voir le calendrier des saisons) ou complétés par des graines de courge ou de sésame grillées.

ensemble.compétentes.engagées.
**Nous, les
femmes
de l'espace
rural.**
paysannes.ch



MIGGA FALETT