

Poke bowl express crevettes, mangue & concombre

Pour 1 personne



Ingrédients

 15 min

1. Faire cuire le riz, puis laisser refroidir.
2. Faire dorer les crevettes 2 à 3 minutes avec l'huile et les épices. Laisser refroidir.
3. Couper le concombre et la mangue en dés.
4. Mélanger l'huile, le citron, les herbes et le poivre.
5. Disposer le riz, les crevettes, le concombre et la mangue dans un bol.
6. Ajouter l'assaisonnement et les graines de sésame.

Ingrédients



150 g de riz cuit (ex :
basmati, rond)



100 g de crevettes
décortiquées



Un peu de paprika doux
ou curry doux



1 cuillère à soupe d'huile



1/4 à 1/2 concombre



1/4 de mangue



Jus de citron vert ou
jaune

Poivre, ciboulette,
menthe ou coriandre,
graines de sésame