

# Poke bowl gyozas

Servi sur une base de riz vinaigré, gyoza, edamame, carotte, concombre, radis, sauces.



## Mise en place

La veille au soir mettre en décongélation les gyozas en froid positif.  
 Lavec et couper en tranches fines le concombre et les radis.  
 Eplucher et laver la carotte puis la couper en julienne.  
 Cuire le riz basmati, une fois égoutté, ajouter immédiatement le vinaigre de riz et bien mélanger l'ensemble.  
 Laver et couper en deux les tomates cerises.  
 Cuire dans une bouillante d'eau salée environ 5 minutes les fèves d'edamame, puis les refroidir aussitôt dans de l'eau glacée.

## Mise en oeuvre

Dans une poêle ou sauteuse chaude et légèrement huilé, saisir les gyoza d'un coté environ 1 minute, puis les retourner délicatement et ajouter l'eau, environ jusqu'à la moitié des gyozas.  
 Laisser cuire environ 5 minutes, jusqu'à évaporation totale de l'eau puis dresser le poke.  
 Dans un bol, ajouter le riz chaud puis :

- Les tomates
- Les radis
- Les fèves d'edamame
- Les carottes
- Les concombres

Enfin les gyozas, les graines de pavot et cébette, le tout accompagné par la sauce soja.

| Ingrédients                      | Code SDV | Poids Net |
|----------------------------------|----------|-----------|
| GYOZA DE POULET                  | 7484     | 3 pces    |
| SAUCE SOJA LEGERE                | 6677     | 50 g      |
| EDAMAME ECOSSE                   | 7825     | 50 g      |
| ASSAISONNEMENT POUR RIZ JAPONAIS | 4923     | 10 g      |
| Riz basmati                      |          | 40 g      |
| Cebette                          |          | 3 g       |
| Radis                            |          | 4 pces    |
| Concombre                        |          | 50 g      |
| Carottes                         |          | 50 g      |
| Graines de sésame                |          | 3 g       |
| Tomates cerises                  |          | 50 g      |
| Graines de pavot                 |          | 3 g       |



Vapeur