

## POKEBOWL AUX ACCRAS DE MORUE MSC\* À LA CRÉOLE ET CREVETTES FAÇON THAÏ CAP Océan



|  x4 |

### INGRÉDIENTS

- 20 Accras de Morue MSC\* à la Créole Cap Océan
- 1 pot de Tartinable Crevettes façon Thaï Cap Océan 140g
- 200g de riz basmati
- 1 mangue bien mûre
- 2 avocats
- 4 têtes de champignons de Paris
- 200g de pousses d'épinards
- 60g de feta en dés
- 100g de chou rouge
- 100g de chou blanc

### Pour la sauce :

- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 6 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 30g de miel
- 30ml de sauce soja
- 1 verre de jus de mangue
- 2 oignons rouges
- 1 citron jaune
- 1 botte de coriandre
- Du sel et du poivre

### MATÉRIEL

- Un bol pour la sauce
- Des bols individuels pour le dressage
- Une planche à découper
- Une râpe à légume ou mandoline
- Un four

### RÉALISATION

Préchauffez le four à 180°C.

Préparez la sauce : pressez le citron, émincez finement les oignons et ciselez la coriandre (vous pouvez en garder un peu pour le dressage final).

Mélangez les oignons et la coriandre avec l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le miel, la sauce soja, le jus de mangue et le jus de citron. Salez et poivrez.

Faites cuire le riz dans l'eau bouillante comme indiqué sur l'emballage. Quand il est cuit, égouttez le riz et stoppez la cuisson en le passant sous l'eau froide.

Préparez les fruits et légumes : émincez les têtes de champignons, les avocats et la mangue en fines lamelles, râpez le chou rouge et le chou blanc.

Passez les Accras de Morue MSC\* à la Créole Cap Océan au four 6 à 8 mins.

Dressez dans des bols individuels : disposez le riz au fond puis répartissez par-dessus les tranches d'avocats, de mangue, de champignons, de choux et les dés de feta.

Terminez par les Accras de Morue MSC\* à la Créole Cap Océan sur le dessus et disposez dans chaque bol 2 cuillerées de Tartinable Crevettes façon Thaï Cap Océan 140g.

Assaisonnez à votre convenance avec la sauce.

NB : Cette recette peut aussi être réalisée avec les autres produits de la gamme « Apérofish » et de la gamme « Rillettes et Tartinables » de Cap Océan.