

Salade

# POKE BOWL DE MOULES

 **MOULES**  
DÉCORTIQUÉES | **T1**



**PORTION**  
10 portions



**PRÉPARATION**  
15min



**CUISSON**  
-



**REPOS**  
2h

## Ingrédients

Moule T1 décongelée	500 gr	SAUCE MARINADE
Jus de moule	230 gr	
Jus de citron vert	34 gr	
Huile d'olive	23 gr	
Sauce soja réduite en sel	14 gr	
Zeste de citron vert	2 gr	
Courgette verte (lamelle - 2mm épaisseur/20mm largeur/ 170mm longueur)	230 gr	COURGETTES marinées
Jus de moule	100 gr	
Huile d'olive	65 gr	
Sel	une pincée	
Poivre gris	une pincée	FÉCULENT /GARNITURE
Riz blanc cuit	1 kg	
Fève blanchie	500 gr	
Chou rouge émincé (1mm épaisseur)	200 gr	
Carotte orange (en julienne-1mm épaisseur/1mm largeur/80mm longueur)	200 gr	
Graine de grenade fraîche	50 gr	
Graine de sésame noir	5 gr	

## Déroulé de la recette

- Réaliser la marinade pour les moules : mélanger l'ensemble des ingrédients puis verser sur les moules décongelées. Laisser mariner 1 heure.

- Réaliser la marinade pour les lamelles de courgettes : Mélanger l'ensemble des ingrédients puis mélanger aux courgettes. Laisser mariner 1 heure.

### ASSEMBLAGE

Disposer l'ensemble des éléments séparément dans un bol. Arroser avec la marinade de moule. Parsemer de graines de grenade et de sésame noir. Déguster.

