

# Poke Bowl au fromage Montchic et légumes croquants



## Informations

Personnes : 4  
Préparation : 20 min.  
Cuisson : 10-25 min.

## Ingrédients

- 200 g de fromage Montchic
- 280 g de riz blanc
- 80 g de maïs en grains
- 2 carottes
- 6 radis
- 1 avocat
- 8 tomates cerises
- Quelques jeunes pousses
- Quelques fleurs comestibles

## Étapes de la préparation

Difficulté : facile ???



**? Le temps de cuisson dépend du type de riz choisi.**

1. Lavez l'ensemble des légumes et épluchez les carottes puis l'avocat.
2. Faites cuire le riz dans l'eau bouillante.
3. Parallèlement, découpez le fromage Montchic en dés réguliers.
4. Coupez les tomates en quartiers, râpez les carottes, découpez les radis et l'avocat et égouttez le maïs.
5. Lorsque le riz est cuit, égouttez-le, puis plongez-le dans l'eau glacée. Laissez-le ainsi refroidir puis réégouttez-le.
6. Déposez le riz dans le fond des bols de service et disposez joliment la garniture.
7. Décorez de quelques fleurs comestibles et de jeunes pousses, puis servez bien frais accompagné d'une sauce soja pour un repas d'été.

? **Astuce** : La recette de Poke Bowl est très polyvalente : variez le type de riz en utilisant par exemple du riz sauvage ou du riz noir. Pour la garniture, vous pourrez ajouter de la viande ou du poisson, d'autres légumes, ou encore des fruits tels que la mangue ou la grenade.