

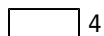
Julie Zyromski

Poke au thon, melon d'eau et sauce au balsamique

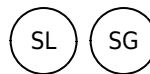
Portions: 4 bols

Préparation: 25 minutes

Cuisson: 15 minutes



4



Ingrédients

Sauce Teriyaki

60 ml (1/4 tasse) de vinaigre balsamique [Teriyaki Olives et Gourmandises](#)

60 ml (1/4 tasse) de sauce tamari

30 ml (2 c. à soupe) de fécule de maïs

85 ml (1/3 tasse) de sucre

375 ml (1 1/2 tasse) d'eau

1 grosse gousse d'ail hachée

30 à 45 ml (2 à 3 c. à soupe) de gingembre frais haché finement

Bol Poke:

500g de nouilles soba, cuite selon l'emballage

200 à 250g de thon frais à sushi

4 concombre libanais

2 tasses de melon d'eau frais, coupé en petits dés

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de coriandre et oignon [Olives et Gourmandises](#)

Le jus d'une lime

Sel, au goût

Menthe fraîche, au goût

2 échalotes vertes, émincées

Coriandre fraîches, au goût

Graines de sésame, au goût

Étapes

Pour la sauce:

- 1- Dans une petite casserole, fouetter tous les ingrédients et porter à ébullition à brassant constamment.
- 2- Une fois la sauce épaissie, retirer du feu et laisser tempérer.

Pour le bol Poke:

- 1- Couper le thon et les concombres en petits dés et mélanger au melon d'eau.
- 2- Ajouter un trait d'huile d'olive aromatisée, le jus d'une lime et du sel.
- 3- Pour monter votre bol, déposer une portion de nouilles, une portion du mélange à tartare, de la menthe et coriandre fraîches généreusement et des échalotes vertes.
- 4- Ajouter la sauce tel que désiré et des graines de sésame.