

Bowl de potiron teriyaki et edamame

durée totale **30 min.** 10 min. temps de préparation 20 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
3.209 kJ / 767 kcal

Matières grasses: **31 g** Protéines: **20 g**
Glucides: **110 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

400 g de courge butternut
3 càs Sauce pour wok Teriyaki au sésame grillé Kikkoman
80 g d'échalotes
0,5 càs d'huile d'olive
2 càs Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman
2 càc de miel
1 avocat Hass (140 g)
2 càc de jus de citron
80 g de radis
300 g de riz complet cuit
120 g d'edamame cuits
Sauce :
3 càs Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman
0,5 càs de sirop d'érable
2 càc Huile de sésame grillé Kikkoman
Pour servir :
20 g de noix de cajou grillées
2 càc de graines de sésame noir
2 poignées de coriandre

PRÉPARATION

Étape 1

400 g de courge butternut - **3 càs** Sauce pour wok Teriyaki au sésame grillé Kikkoman

Couper la courge en deux, la peler, puis la détailler en tranches d'environ 2,5 cm d'épaisseur. Les placer dans un plat à gratin, napper de sauce Wok Teriyaki Kikkoman au sésame grillé et faire rôtir 20 min dans un four préchauffé à 200 °C, chaleur traditionnelle, jusqu'à ce que la courge soit tendre.

Étape 2

80 g d'échalotes - **0,5 càs** d'huile d'olive - **2 càs** Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman - **2 càc** de miel

Couper les échalotes en fines lamelles. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle, ajouter les échalotes et les faire revenir brièvement. Ajouter la sauce soja citronnée Ponzu Kikkoman et le miel. Faire cuire en remuant constamment, jusqu'à ce que les échalotes soient dorées et caramélisées.

Étape 3

1 avocat Hass (140 g) - **2 càc** de jus de citron - **80 g** de radis - **300 g** de riz complet cuit - **120 g** d'edamame cuits

Couper l'avocat en dés et l'arroser de jus de citron. Couper les radis en fines rondelles. Disposer le riz, la courge rôtie, les échalotes, l'avocat, les radis et les edamames dans un bol.

Étape 4

3 càs Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman **0,5 càs** de sirop d'érable - **2 càc** Huile de sésame grillé Kikkoman
Mélanger la sauce soja citronnée Ponzu Kikkoman,

le sirop d'érable et l'huile de sésame grillé
Kikkoman dans un petit bol.

Étape 5

20 g de noix de cajou grillées - **2 càc** de graines de
sésame noir - **2** poignées de coriandre
Hacher les noix de cajou. Arroser le bowl de sauce,
puis ajouter les noix de cajou, les graines de
sésame noir et la coriandre.