

# POKE BOWL REVISITE FAÇON HILDEGARDE

ALIMENTATION SAINE - HILDEGARDE DE BINGEN

## INGREDIENTS

- 80 g de cabillaud frais
- 1 carotte
- 1 petite courgette
- 30 g de fenouil
- 80 g de semoule de grand épeautre non hybridé
- 1 petite pomme

*Pour la marinade poisson et légumes*

- Huile de tournesol
- Vinaigre de vin
- sel, galanga, pyrèthre d'Afrique, cumin

*Pour la marinade des fruits*

- 1/2 citron et de la cannelle

*Pour la décoration*

- Graines de pavot bleu
- feuilles de menthe ou de coriandre

## PREP TIME

- Préparation | 30 m
- Cuisson |
- Temps total | 4 h
- Niveau | Facile

## RECETTE

01

Préparez la marinade pour le poisson et les légumes

02

Découpez le poisson en cubes de 1,5 cm environ. Ajoutez la marinade. Couvrez et réservez au frais pendant 3 h.

03

Mettez l'épeautre dans 1 bol. Ajoutez 1 filet d'huile, assaisonnez. Versez dessus la même quantité d'eau bouillante. Couvrez 3 mn. Laissez refroidir et réservez au frais.

04

Epluchez les légumes. Découpez-les en cubes. Mettez-les à mariner séparément au frais pendant 30 mn.

05

Préparez la marinade pour les fruits. Epluchez-les et découpez-les en cubes. Mettez-les à mariner pendant 30 mn

06

Au moment de passer à table, dressez joliment votre bowl avec tous les aliments et décorez-le.