

Recette

   flickr



Poke kreol vegetarienne, sauce coco & coriandre

Saison



Niveau 

Peut-être
réalisée par 

Présence d'allergènes

En référence à la liste des allergènes
à déclaration obligatoire (ADO) :
Arachides

Ingredients

4
pers.

150 g de riz complet

400 g de giraumon

2 bananes plantain (jaune)

1 mangue mûre

1 grenade

Des pousses d'épinards frais

2 cuillères à soupe de cacahuètes

Pour la sauce :

10 cl de lait de coco

1 petit bouquet de coriandre

2 cuillères à soupe d'huile de colza

1/2 citron vert

Sel / poivre

Coût

1,10 € / pers.

Prix variable en fonction
des régions



Temps

30 min
de préparation
et cuisson



