

## Menu de novembre

*Poke bowl  
mangue,  
avocat et  
thon frais ou  
jambon fumé*

*Fromage  
frais aux  
herbes*



## Menu express

*Steak haché 5%  
MG  
Choux de  
Bruxelles poêlés  
(surgelés ou  
conservés)*

*Haki ou panna  
cotta à la mangue*



## Poke bowl

### INGREDIENTS (4 PORTIONS)

- 1 mangue bien mûre
- 1 avocat
- 2 oignons nouveaux
- 400 g de riz cuit
- 2 càs de graines de sésame
- 4 càs de vinaigre de riz (ou de cidre)
- 4 càs de sauce soja
- 4 càs d'huile
- 1 cm de gingembre frais
- 400 g de thon frais ou dés de jambon

1. Dans un bol, mélanger la sauce soja, l'huile, les graines de sésame, le gingembre râpé et 2 oignons nouveaux ciselés.
2. Couper le thon en cubes réguliers d'environ 1,5 cm (dans le sens du grain), les ajouter dans le bol et mélanger délicatement pour bien les recouvrir de marinade. Couvrir avec du film alimentaire et réserver au réfrigérateur pendant 15 min.
3. Laver la mangue puis la découper en deux en suivant le noyau, puis en fines lamelles.
4. Eplucher et découper l'avocat en tranches fines.
5. Répartir le riz tiède dans les bols, ajouter les cubes de thon mariné, les tranches d'avocat et les lamelles de mangue. Parsemer du reste d'oignon frais émincé et de graines de sésame. Servir immédiatement.

## Panna cotta à la mangue

### INGREDIENTS (4 PORTIONS)

- 1 mangue
- 500 ml de lait végétal (soja, amande, riz...)
- 1 yaourt soja nature
- 1 c ½ à café d'agar agar
- 1/2 jus de citron
- 1 c à café de sucre de coco

### PRÉPARATION

1. Délayer l'agar agar dans un peu de lait froid.
2. Faire chauffer le reste du lait avec le sucre de coco.
3. A ébullition, ajouter l'agar agar délayé et laisser une minute sur le feu.
4. Ajouter le yaourt pour apporter de l'onctuosité.
5. Verser dans des coupes.
6. Mixer la mangue et le jus de citron.
7. Répartir sur les coupes et mettre au frais.

*Vous pouvez réaliser cette préparation la veille pour un menu express.*