

PRÉPARATION : 30 MINUTES

CUISSON : 2 MINUTES

2 PORTIONS



BOL DE POKÉ AUX CREVETTES

INGRÉDIENTS

½ tasse de couscous

½ tasse de bouillon de poulet
sans sel ajouté

1 c. à thé d'huile de canola

½ tasse de chou rouge râpé

½ tasse de concombre coupé en cubes

½ tasse de pois mange-tout coupés en
morceaux

¼ tasse de fraises tranchées

¼ tasse de bleuets

¼ tasse de mangue coupée en morceaux

160 g de crevettes cuites surgelées,
décongelées*

Garnitures

2 c. à soupe d'oignon vert émincé

2 c. à soupe de coriandre fraîche, hachée

Graines de sésame (facultatif)

Sauce

3 c. à soupe de yogourt grec nature à
0 % M.G.

1 c. à soupe de vinaigre de riz

2 c. à thé d'huile de sésame

2 c. à thé de miel

2 c. à thé de sauce hoisin

1 c. à thé de gingembre frais, râpé

Quelques gouttes de sauce piquante
de type Tabasco (facultatif)

* Vérifiez l'étiquette des crevettes et évitez celles contenant des additifs phosphatés ou dont la teneur en sodium dépasse 20 % de la VQ.

PRÉPARATION

- 1 Dans un plat moyen allant au micro-ondes, mélanger le couscous, le bouillon de poulet et l'huile de canola. Cuire au micro-ondes 2 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Défaire les grains à l'aide d'une fourchette et laisser refroidir.
- 2 **Sauce** : Mettre tous les ingrédients de la sauce dans un petit bol et fouetter. Au besoin, ajouter un peu d'eau pour obtenir une texture plus liquide.
- 3 **Assemblage** : Dans deux bols, répartir le couscous, les légumes, les fruits et les crevettes. Napper de sauce et garnir d'oignon vert, de coriandre et de graines de sésame.

Valeur nutritive

PAR PORTION

½ de la recette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

2 ½ eq. protéine + 2 eq. féculent
+ ½ eq. fruit + 1 eq. légume

Calories	414 Kcal
Protéines	22 g
Glucides	58 g
Fibres	5 g
Lipides	9 g
Gras saturés	1 g
Cholestérol	102 mg
Sodium	578 mg
Potassium	503 mg
Phosphore	364 mg