

Hagen Gnote

LIVRET DE
RECETTES
N° 31

Hagen Gnote

Cuisiner et savourer en fin gourmet



Poke Bowl

Plats traditionnels hawaïens

HAGEN GROTE – INFOS UTILES

POKE BOWL – NOUVELLE TENDANCE ALIMENTAIRE ET MODE DE VIE

Basée sur des plats traditionnels hawaïens, une nouvelle tendance alimentaire nous est parvenue via les États-Unis. Sur les îles hawaïennes du Pacifique, tous les ingrédients sont coupés en petits morceaux et servis dans un seul bol (poke = coupé, bol = plat/bol).

Les recettes présentées ici reflètent davantage un nouveau mode de vie plus qu'elles ne s'inspirent de la cuisine européenne. Différentes tendances telles que „aliments santé, alimentation saine, aliments à faible teneur en glucides (low carb), végétalien (vegan)“ dans lesquelles de nombreux ingrédients sains frais et peu modifiés se combinent dans les recettes pour créer un mélange coloré. Les idées de base de la cuisine hawaïenne traditionnelle et actuelle sont toutefois déterminantes pour les ingrédients et les formes de préparation. Différentes textures et composantes gustatives indiquent une forte influence asiatique. Ce n'est pas étonnant, dans la mesure où seulement 8 % de la population de toutes les îles hawaïennes sont des Polynésiens d'origine, par contre 42 % sont d'origine philippino-japonaise.

En fonction des ingrédients disponibles et des préférences de chacun, les recettes de Poke Bowls peuvent être envisagées comme un jeu de construction. La base peut être un ou des ingrédients consistants tels que le riz à sushi, le quinoa, les nouilles japonaises somen ou bien un lit de salade moins calorique. Viennent ensuite différents légumes frais, crus ou cuits. On peut ensuite ajouter des fruits exotiques, tels que l'avocat, les fruits de la passion, la papaye et diverses noix, qui enrichiront la recette non seulement par leurs saveurs mais aussi par leurs formes et couleurs. Enfin viennent les aliments riches en protéines, traditionnellement à Hawaii poissons crus en dés

(thon, mahi mahi) ou poulpe cuit et fruits de mer, mais aussi des blancs de poulet légèrement poêlés.

En variante des plats traditionnels de Poke Bowls s'invitent des produits et préparations inspirés d'autres tendances alimentaires telles que les sushis ou le ceviche d'inspiration péruvienne. Les sauces et les garnitures sont dominées par les sauces japonaises au soja et au ponzu, le jus de juzu (agrumes japonais), les flocons d'algues, le furikake (mélange d'épices japonaises), la mayonnaise au wasabi, la sauce à la mangue, le vinaigre de riz, l'huile de sésame, le limes et le piment.

Une disposition des ingrédients, contrastée visuellement et gustativement, ou la combinaison d'ingrédients chauds et froids est typique de ces plats. Les ingrédients ne sont pas mélangés, le mélange ne s'effectuant qu'au moment de manger. Les recettes Hagen Grote de Poke Bowls respectent les origines hawaïennes ainsi que les exigences de la cuisine moderne et intègrent aussi les découvertes récentes concernant l'alimentation saine. Le décor des bols dans lequel sont présentées les recettes est inspiré de la tradition de l'art du tatouage hawaïen.



POKE-BOWL CREVETTES-PAPAYE

Ingrédients pour 4 personnes

Crevettes et papaye

2 gousses d'ail
300 g de queues de crevettes, crues, pelées
2 c. à soupe d'huile d'avocat
1 oignon nouveau
Sel, poivre
3 avocats
1 papaye mûre

Vinaigrette aux graines de papaye

1 œuf
Graines de papaye
Chair de papaye
Jus d'un ½ Citron
100 ml d'huile d'avocat
1 c. à café de sucre
Sel, poivre

De plus

4 bols
2 cœurs de salade romaine
Quelques fleurs comestibles

Préparation

Crevettes et papaye

1 Éplucher les gousses d'ail et les hacher finement. Faire frire à feu vif avec les queues de crevettes dans de l'huile d'avocat chaude pendant une à deux minutes tout en remuant. Dès que les crevettes sont bien colorées en rouges, les retirer immédiatement du feu pour qu'elles ne deviennent pas dures et les laisser refroidir. Mélanger avec des rondelles d'oignon finement hachées, saler et poivrer.

2 Couper les avocats en deux, retirer les noyaux et couper la chair en dés. Couper la papaye en deux, enlever les graines pour la vinaigrette et réserver. Utiliser une cuillère à glace pour former de belles boules avec la chair. Réserver le reste de la chair.

Vinaigrette aux graines de papaye

1 Cuire l'œuf pendant exactement 6 minutes, le passer sous l'eau très froide et l'éplucher. Réduire au mixeur avec les graines de papaye, un peu de pulpe de papaye, le jus de citron, l'huile d'avocat, du sucre, sel et poivre au mixeur. Les graines de papaye la consistance de grains de poivre concassés.

Finition et dressage

Détacher les feuilles de la laitue romaine, laver, sécher et les disposer dans les bols. Ajouter le mélange de crevettes – avocats-papayes et napper de vinaigrette aux graines de papaye. Garnir de fleurs comestibles.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

Poke Bowls hawaïens
lot de 4
Réf. 149H04B
Réf. 149H04SW
39,95 €



Huile d'avocat
0,5 l
Réf. 661G02
19,95 €



Mixeur plongeant à usage multiple
Sur 5 niveaux de vitesse
Réf. 386G01
69,95 €



POKE BOWL CEVICHE

Ingrédients pour 4 personnes

Poke Bowl Ceviche

400 g de thon, qualité sushi
Sel, poivre
1 botte de coriandre
1 piment rouge
4 citrons verts
3 tomates
1 oignon rouge
2 branches de céleri
1 poivron rouge
Sel, poivre

De plus

4 bols
Noix de cajou
2 c. à soupe d'huile de sésame

Préparation

Poke Bowl Ceviche

1 Prérefroidir le thon pendant 10 minutes au congélateur pour qu'il soit plus facile à couper. Couper en petits dés de 1 cm, saler et poivrer. Laver la coriandre, sécher, séparer les feuilles des tiges et hacher. Couper le piment en deux, épépiner et hacher finement. Mélanger la coriandre, le piment et le jus pressé des limes avec les cubes de thon. L'acidité des citrons verts dénature maintenant les protéines du poisson comme elle le fait à la cuisson. Après 30 minutes, les cubes de thon sont juste « cuits ».

2 Retirer les pédoncules des tomates et inciser en croix sur le côté opposé. Blanchir chaque tomate une par une dans de l'eau bouillante pendant 15 secondes. Peler, couper en quatre et épépiner. Hacher grossièrement la chair. Éplucher l'oignon et le couper en rondelles très fines. Retirer les fils du céleri, couper les branches une fois dans le sens de la longueur puis faire des cubes. Couper les poivrons en deux, enlever les tiges, les cloisons et les graines. Couper les moitiés en deux et couper la chair en fines lamelles de 1 cm.

Finition et dressage

Saler et poivrer les légumes hachés. Mélanger avec des noix de cajou grossièrement hachées et de l'huile de sésame et répartir dans les bols. Ajouter le ceviche de thon aux légumes.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

Couteau bec d'oiseau

super tranchant
et finement
aiguisé
Réf. 027L01
Réf. 006H01
8,95 €



Poke Bowls hawaïens

lot de 4
Réf. 149H04B
Réf. 149H04SW
39,95 €



Planche à découper

Planche à découper à l'effet
antibactérien
permanent
Réf. 169H04
39,95 €



POKE BOWL AU THON BLANC

Ingrédients pour 4 personnes

Poke Bowl au thon blanc

400 g de gros haricots blancs, en bocal
250 g de thon blanc, en bocal
3 branches de céleri avec le vert
2 oignons nouveaux
3 gousses d'ail
1 c. à café de sucre
Sel, poivre
1 citron vert
4 c. à soupe d'huile d'olive

De plus

4 bowls
Chips de patates douces et de betterave
Vert du céleri

Préparation

Poke Bowl au thon blanc

1 Égoutter les haricots et le thon. Couper le thon en cubes de 1 cm. Laver les branches de céleri, enlever les fils et les couper en morceaux de 1 cm. Réserver le vert. Couper les oignons nouveaux avec le vert en fines rondelles.
2 Éplucher les gousses d'ail et les hacher finement. Mélanger avec le sucre, le sel, le poivre, l'huile d'olive et le jus du citron vert en une vinaigrette. Mélanger tous les ingrédients avec la vinaigrette et laisser reposer une heure au réfrigérateur.

Finition et dressage

Ajouter le mélange de thon blanc dans les bols. Alternier les chips de légumes rouges et jaunes sur le pourtour, en les faisant se chevaucher légèrement. Saupoudrer du vert de céleri grossièrement haché.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

Huile d'olive vierge extra

750 ml
Réf. 981H06
21,95 €



Thon blanc de ligne

2 bocaux
de 227 g
Réf. 627Q02
19,95 €



Poke Bowls hawaïens

lot de 4
Réf. 149H04B
Réf. 149H04SW
39,95 €



POKE BOWL DE SAUMON

Ingrédients pour 4 personnes

Poke Bowl de saumon

170 g de riz à sushi
Sel
350 g de filet de saumon, sans peau, qualité sushi
½ piment rouge
2 c. à soupe d'huile de sésame
3 c. à soupe de sauce soja japonaise
2 oignons nouveaux
2 c. à soupe de graines de sésame, clair et/ou foncé
2 échalotes
Farine
4 c. à soupe d'huile végétale
3 gousses d'ail
1 avocat

De plus

4 bols
Cresson

Préparation

Poke Bowl de saumon

1 Laver le riz à sushi sous le robinet jusqu'à ce que l'eau de rinçage soit claire. Porter à ébullition dans une casserole avec 200 ml d'eau et 1 c. à café de sel rase et laisser mijoter à feu très doux pendant 15 minutes sous couvercle. Retirer du feu et laisser s'évaporer avec un torchon entre le couvercle et la casserole pendant 10 minutes. Pour refroidir, étaler le riz sur une assiette.

2 Prérefroidir les filets de saumon au congélateur pendant 10 minutes pour faciliter la coupe. Couper en petits cubes de 1 cm et saler. Retirer les graines du piment et le couper en dés très fins. Mélanger avec de l'huile de sésame, de la sauce soja et des oignons nouveaux hachés finement. Y faire mariner les cubes de saumon pendant au moins une heure au réfrigérateur.

3 Griller le sésame dans une poêle sans gras jusqu'à ce qu'il commence à odor. Éplucher les échalotes, les couper en rondelles très fines et régulières et les rouler dans un peu de farine. Les faire revenir à l'huile dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Ajouter les gousses d'ail finement émincées aux rondelles d'oignon et faire revenir pendant une demi-minute. Les mettre sur du papier absorbant pour retirer la graisse. Retirer le noyau de l'avocat, retirer la chair et la couper en dés.

Finition et dressage

Verser le riz dans les bols et couper le saumon en dés. Ajouter les cubes d'avocat et les rondelles d'oignon frites avec l'ail. Saupoudrer de graines de sésame et garnir de cresson.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

Poke Bowls hawaïens
lot de 4
Réf. 149H04B
Réf. 149H04SW
39,95 €



Sauce soja traditionnelle
145ml
Réf. 149H08
21,95 €



Cuiseur à riz entièrement automatique
Sans mélanger ni rajouter de liquide
Réf. 088X01
69,95 €



POKE-BOWLS DE SALADE DE NOUILLES SOMEN

Ingrédients pour 4 personnes

Poke-Bowls de salade de nouilles Somen

200 g de nouilles Somen japonaises
200 g de poitrine de poulet
2 c. à soupe d'huile de sésame légère
200 g de jambon cuit sans bord gras
Sel, poivre
6 pointes d'asperges vertes
1 branche de céleri
12 tomates Perino
(mini tomates sucrées semi-sèches dans l'huile)

De plus

4 bols
5 c. à soupe de mayonnaise
1 ½ c. à café de pâte wasabi

Préparation

Poke-Bowls de salade de nouilles Somen

1 Cuire les nouilles Somen al dente dans une grande quantité d'eau bouillante salée (10 g de sel/litre) selon les instructions sur l'emballage. Rincer immédiatement à l'eau froide, égoutter un peu et laisser refroidir légèrement humides. Faire cuire les poitrines de volaille débarrassées de leur peau et de leur graisse dans de l'huile de sésame claire (l'huile de sésame foncée ne doit pas être chauffée à des températures élevées). Couper la poitrine de poulet refroidie et le jambon cuit en lanières de 1 cm de largeur et de 4 cm de longueur. Saler et poivrer.

2 Couper l'extrémité ligneuse des asperges vertes et éplucher la partie inférieure. Couper les asperges en morceaux de 4 cm de long, les faire cuire dans de l'eau salée (10 g de sel/litre) pendant 6 minutes et rincer à l'eau froide. Retirer les fils de la branche de céleri, la couper une fois dans le sens de la longueur puis découper des dés. Égoutter les tomates Perino dans un tamis.

Finition et dressage

Répartir les nouilles Somen dans les bols. Mélanger la poitrine de poulet et le jambon cuit et les placer sur une moitié des bols. Disposer les asperges, le céleri et les tomates périnos de façon décorative sur l'autre moitié. Mélanger la mayonnaise et la pâte de wasabi et disposer cette sauce au milieu des bowls.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

Handa Sömen

Nouilles hawaïens
Originales faites à la main au Japon, 300 g
Réf. 149H07
14,95 €



Poke Bowls hawaïens

lot de 4
Réf. 149H04B
Réf. 149H04SW
39,95 €



Tomates Perino demi-séchées rouges

2 bocaux de 280 g
Réf. 169Z09
16,95 €



BUDDHA BOWL VEGAN

Ingrédients pour 4 personnes

Légumes

2 patates douces
1 c. à soupe de fécule de maïs
2 c. à café de romarin, haché finement
Huile d'avocat
Sel, poivre
Paprika
2 fenouils
3 carottes
Sucre
Jus d'1 citron

Sauce

3 cm de racine de gingembre
1 piment rouge
50 ml de sauce soja
100 ml de bouillon de légumes
Jus d'1 citron vert
3 c. à soupe d'huile de sésame

De plus

4 bols
Mesclun
100 g de noix de macadamia
Fanes de fenouil
Feuilles de coriandre

Préparation

Buddha Bowl vegan

1 Peler les patates douces et les couper en fines frites de 1 cm d'épaisseur. Laisser tremper une heure dans un bol d'eau afin qu'elles perdent un peu d'amidon. Égoutter et sécher soigneusement avec un torchon. Dans un bol, remuer les frites dans la fécule de maïs, elles seront ainsi bien croustillantes.

2 Disposer les frites sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, en évitant qu'elles ne se chevauchent. Saupoudrer de romarin finement haché et arroser d'huile d'avocat. Cuire au four préchauffé à 220 °C (four à convection 200 °C) pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à obtenir des frites croustillantes. En fin de cuisson, surveiller qu'elles ne brunissent pas trop. Assaisonner de sel et de paprika.

3 Nettoyer les fenouils et les couper en deux, en quatre et en huit en conservant le trognon afin que les couches du bulbe restent ensemble. Hacher finement les fanes du fenouil préalablement lavées et les réserver. Éplucher les carottes et les couper en rondelles diagonales. Cuire les feuilles de fenouil et les rondelles de carottes al dente à la vapeur ou dans de l'eau légèrement salée. Assaisonner de sucre, de sel et de poivre et arroser de jus de citron. Garder les légumes au chaud.

4 Pour la sauce, râper la racine de gingembre au dernier moment, enlever les grains du piment et le hacher finement. Mélanger les deux avec la sauce soja, le bouillon de légumes, le jus de citron vert et l'huile de sésame.

Finition et dressage

Répartir le mesclun dans les bols, ajouter les noix de macadamia coupées en deux. Sur le lit de salade, disposer, groupés par sorte, les frites de patates douces, les morceaux de fenouil et les rondelles de carottes. Verser la sauce sur les légumes encore chauds, parsemer de vert de fenouil haché et de feuilles de coriandre.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

Mandoline à poussoir

Pour fruits, légumes et patates douces
Couper en tranches, bâtonnets, dés
Réf. 389H04
39,95 €



Consommé de légumes

1 bocal de 720 ml
Réf. 306G03
8,95 €



Poke Bowls hawaïens

lot de 4
Réf. 149H04B
Réf. 149H04SW
39,95 €



ESSAYEZ ÉGALEMENT



Salade d'artichauts à la méditerranéenne >



Filet de sandre croustillant sur purée de chou-fleur >



Petits gâteaux au saumon sur purée de mascarpone au céleri >



Salade de patate douce et grenade >



Salade de haricots au thon blanc et céleri >



Poirine de volaille aux asperges pochée au lait de coco >



Artichauts farcis à la pancetta sur lit de salade >



Mejillones a la Vinagreta - Moules en vinaigrette >



Habas con atun - Gros haricots blancs au thon >

Plus d'idées de recettes sur [hagengrote.fr](https://www.hagengrote.fr)

Hagen Grote GmbH

31 avenue Saint Rémy · 57600 Forbach · France