



LA CRUSTACERIE.FR
Poissons - Coquillages - Crustacés Livrés

Poke Bowl

Saumon

Pour 4 personnes 30 minutes de préparation



Ingédients

- 4 pavés de saumons
- 300 g de riz
- 1 oignon rouge
- 200 g d'edamame
- 2 avocats

Pour la sauce

- 10 CàS d'huile de sésame
- 8 CàS de vinaigre de riz
- 6 CàS de sauce soja
- 2 gousses d'ail haché
- 2 CàS de piment doux

Préparation

1. Rincez le riz 3,4 fois dans l'eau froide. Continuez, s'il le faut, jusqu'à ce que l'eau soit totalement claire. Laissez le riz reposer une dizaine de minutes.
2. Mettez le riz dans une casserole & ajoutez-y 300 ml d'eau. Couvrez & portez à ébullition. Lorsque l'eau bout, baissez le feu & laissez cuire 10 minutes. (sans soulever le couvercle)
3. Faites cuire les haricots edamame 10 min dans l'eau bouillante salée, puis égouttez-les.
4. Coupez le saumon en lamelles. Emincez l'oignon rouge. Pelez les 2 avocats, coupez-les en morceaux.
5. Dressez dessus les edamames, le saumon, l'avocat, parsemez de sésame. Versez la sauce dessus.

Astuces

N'hésitez pas à varier les plaisirs en ajoutant des dés de mangue, du chou...