

# POKE BOWL AU SAUMON

Pour 3- 4 personnes

## Ingrédients

### **Le riz :**

100 gr de riz rond,  
25 cl d'eau pour la cuisson,  
2 cl de vinaigre de riz (2/12 c à S),  
2 càc de sel - 2 càs de sucre,

### **Le saumon mariné :**

150 gr de saumon frais,  
1 càs de sauce soja salée,  
1 càs d'huile de sésame,  
3 gr gingembre (1 morceau d'environ 3 cm),  
1 càc de zestes de citron (optionnel),  
1 càc de graines de sésame optionnel),



### **La garniture :**

- 70 gr de mangue (1/2 mangue),  
- 6 radis,  
- 50 g de carotte ou plus,  
- 70 gr de concombre (1/4 de concombre),  
- 40 gr d'edamame (fèves de soja) ou autres fèves,  
- 60 gr d'avocat (1/2 avocat),  
- 1 càc de jus de citron,  
- 1 càs de graines de sésame,

## **Préparation :**

Laver plusieurs fois le riz pour retirer l'amidon.

- Dans une casserole, mettre le riz et l'eau froide. Couvrir. Lorsque l'eau bout, faire cuire à feu doux et à couvert pendant 10 à 15 minutes. (Quand le riz a absorbé la totalité de l'eau, c'est prêt). Couper le feu et laisser reposer à couvert pendant 10 minutes.
  - Mélanger le vinaigre, le sel et le sucre.
  - Incorporer le mélange au riz. Mélanger doucement.
  - Enfin, faire refroidir le riz sur une plaque ou un moule froid.
  - Couper le saumon en cubes.
  - Mélanger ensuite avec la sauce soja, l'huile de sésame, le gingembre écrasé et si vous le souhaitez des zestes de citron et du sésame. Filmer et mettre au frais 30 minutes.
- **La garniture :**  
Laver les légumes. Peler la carotte et la hacher ou la râper. Couper le radis et le concombre en fines lamelles. Couper l'avocat et la mangue en cubes. Verser un peu de jus de citron sur l'avocat afin qu'il ne noircisse pas.

## **Le montage :**

Déposer le riz vinaigré au fond d'une assiette creuse. Ajouter de la marinade de saumon au centre puis disposer tous les légumes et fruits de la garniture autour : les concombres, puis les carottes, puis l'edamame, puis les radis, puis l'avocat et enfin la mangue afin de ne pas avoir deux ingrédients verts côte à côte.

Avant de servir parsemer de graines de sésame.

Assaisonnement à part : Huile de soja, vinaigre de riz, sel, citron, huile d'olive.