

Poissons

Poke bowl



35 min 20 min 15 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

742

CALORIES

Étape 1

Préparation du riz vinaigré

- 1 Après avoir rincé le riz, le verser dans une casserole d'eau froide. Mettre sur le feu, couvrir et amener à ébullition. Faire cuire pendant 12 minutes.
- 2 Dans une autre casserole sur feu moyen, verser le vinaigre de riz, le sucre et le sel. Faire chauffer jusqu'à dissolution des ingrédients, sans faire bouillir.
- 3 Dans un bol, préparer la vinaigrette en versant la sauce soja, l'huile de sésame, le vinaigre de riz et le miel.
- 4 Poser le saumon sur une planche à découper. Retirer la peau, puis le couper en petits cubes. Réserver dans un saladier.
- 5 Verser la vinaigrette sur le saumon. Mélanger.
- 6 Eplucher le gingembre frais, puis le râper à l'aide d'une râpe directement sur le saladier de saumon. Mélanger puis laisser mariner.
- 7 Couper un avocat en deux. Planter un couteau dans le noyau, tourner légèrement puis retirer le noyau.
- 8 A l'aide d'une cuillère à soupe, épouser la peau de l'avocat pour retirer la chair.
- 9 Couper l'avocat en tranches. Réserver dans un saladier puis arroser de jus de citron pour éviter qu'il ne

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les sushi bowl

280 g **Riz à sushi**
400 g **Filet(s) de saumon**
50 cl **Eau**
2 **Mangue**
2 **Avocat**
4 c. à soupe **Autre algue**
50 g **Radis**
50 ml **Vinaigre de riz**
3 c. à soupe **Sucre semoule**
1 c. à café **Sel**
4 c. à soupe **Graines de sésame**

Ingrédients pour la sauce

40 g **Gingembre frais**
2 **Cébettes thaï**
2 c. à soupe **Sauce soja**
2 c. à soupe **Vinaigre de riz**
2 c. à café **Miel liquide**

noircisse.

- 10** Une fois le riz cuit, l'égoutter.
- 11** Verser le riz encore tiède dans un saladier. Ajouter la sauce vinaigrée devenue sirupeuse. Mélanger délicatement pour ne pas écraser les grains de riz. Réserver.
- 12** Peler la mangue. La poser sur le côté, puis couper des tranches jusqu'à arriver au noyau.
- 13** La retourner et procéder de même de l'autre côté. Puis la mettre debout et couper également la chair sur le côté.
- 14** Couper la mangue en lanières puis en petits dés.
- 15** Couper les radis en fines tranches. Réserver dans un bol.
- 16** Eplucher un oignon nouveau en retirant la première peau et les feuilles flétries.
- 17** Emincer finement le bulbe blanc, puis la partie verte. Réserver.

Étape 2

Dressage

- 1** Mettre un lit de riz dans un bol. Ajouter l'avocat dressé en éventail.
- 2** Ajouter la mangue, le saumon, les rondelles de radis, de la salade wakamé.
- 3** Parsemer des oignons nouveaux, des graines de sésame et une rondelle de citron vert.