FICHE RECETTE

Poke Bowl

Ingrédients pour 2 personnes

- 150g de riz
- ½ concombre
- 5 radis
- un peu de chou rouge
- 1 petite carotte
- ½ mangue
- 200g de saumon cru, thon cru ou tofu
- 100g de fèves edamame
- 1 avocat
- graines de sésame
- Sauce : 1 c. à soupe de moutarde, 2 c. à soupe de miel ou sirop d'agave, 5 c. à soupe d'huile de sésame (ou autre)

Préparation

- Cuire le riz selon les indications du paquet
- Emincer à la mandoline le concombre, le radis et le chou rouge
- Eplucher la carotte puis faire des lamelles avec l'économe
- Couper l'avocat en tranches fines et la mangue en cubes
- Faire des cubes avec le poisson (ou tofu)
- Placer le riz au fond du bol et disposer tous les légumes/fruits puis ajouter le poisson
- Pour la sauce, mélanger tous les ingrédients dans un bol
- Parsemer de graines de sésame et napper de sauce
- Régalez vous !

Avant de disposer le riz dans le bol, vous pouvez le mélanger avec un peu de vinaigre de riz si vous aimez !