

NIVEAU



TEMPS DE PREPARATION

30 minutes

TEMPS DE CUISSON

30 minutes

POUR 8 PERSONNES

POUR LA GARNITURE DU RIZ

800g de riz à sushi cru ou riz rond
15 cl de vinaigre de riz
25g de sucre
Sel fin

POUR LA GARNITURE DU POKE BOWL

880g de saumon cru (sans la peau et sans arrête)
3 avocats
½ citron jaune ou vert

POUR LA SAUCE DU POKE BOWL

1g de gingembre en poudre
10cl de sauce soja (sucré ou salé selon vos goûts)
3cl d'huile de sésame
10g de sucre semoule
1g de wasabi (facultatif)

Poke bowl au saumon & avocat

1 - Préparer le riz à sushi :

Rincer le riz à l'eau claire, jusqu'à ce qu'il te devienne translucide.

Faire bouillir de l'eau salée dans une grande casserole et cuire le riz dans l'eau à couvert durnat 10 à 20 minutes selon le riz que vous avez à disposition.

S'assurer de la cuisson et égoutter le riz.

2 - Préparer la garniture du riz :

Préparer l'assaisonnement pour le riz dans un grand saladier, avec le vinaigre de riz, le sucre et le sel.

Lorsque le riz est prêt mélanger le directement avec l'assaisonnement, en mélangeant délicatement. Laisser le refroidir.

3 - Préparer la garniture du poke bowl :

Vérifier le saumon et le découper en cubes régulier de 0,5 cm de côté ; Disposer dans un saladier, filmer et réserver au frais

Préparer et éplucher l'avocat ; Couper l'avocat en cube régulier de 0,56 cm de côté ; Disposer dans un saladier et citronner avec le jus d'un demi-citron ; Filmer et réserver au frais.

4 - Préparer la sauce du poke bowl :

Préparer la sauce en mélangeant le gingembre en poudre, la sauce soja, l'huile de sésame, le sucre et le wasabi.

5 - Finir le poke bowl :

Pour finir verser la sauce sur le saumon découpé, ajouter l'avocat et mélanger délicatement. Rectifier l'assaisonnement si besoin.

Laisser mariner et réservez au frais jusqu'au moment de servir.

6 - Dressage :

Dans un bol, mettre le riz au fond du récipient et ajouter le mélange saumon et avocat mariné.



ASTUCES / CONSEILS

- Bien rincer le riz avant de le mettre en cuisson et cuire le riz à sushi selon les indications sur le paquet.
- Vous pouvez rajouter des graines de sésame, ou un mélange de graines sur le dessus.