Céline Rivier

Poissons

Poke bowl

35 min	20 min	15 min	0	742
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	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 **Cébette 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.