

POKE BOWL

RECETTE DE MOIS |
AOÛT 23



4 Personnes

● ○ ○ Difficulté

€€€ Budget

25 min Temps

LES INGRÉDIENTS

- ▶ 2 pavés de saumon
- ▶ 2 avocats
- ▶ 1 concombre
- ▶ 1 botte de radis
- ▶ 4 cuillères à soupe de vinaigre de riz
- ▶ 4 cuillères à soupe de sauce soja
- ▶ 1 cuillère à café de sucre en poudre
- ▶ 4 cuillères à soupe d'huile de sésame
- ▶ 250 gr de riz rond à sushi cuit et refroidi
- ▶ 1 poignée de graines de sésame
- ▶ 1 bouquet de ciboulette
- ▶ 1 bouquet de coriandre
- ▶ Poivre du moulin

VOS USTENSILES



LA RECETTE

1. Passez les radis et le concombre à l'eau claire. Découpez-les en fines tranches avec votre couteau Kyocera et réservez. Répétez l'opération avec les avocats, en ayant préalablement retiré la peau et le noyau.
2. Découpez également de fines tranches de saumon, comme vous le feriez pour des sashimis de saumon, puis réservez.
3. Préparez le mélange vinaigre, sauce soja, poivre, huile de sésame et sucre en mélangeant bien puis réservez.
4. Passez au dressage de vos poke bowls en répartissant chaque ingrédient de manière homogène. Arrosez le tout de votre marinade.
5. Ciselez la coriandre et la ciboulette avec les ciseaux à la lame en céramique Kyocera puis parsemez sur les poke bowls. Ajoutez une pincée de graines de sésame sur chaque préparation et régalez-vous !