Poke Bowl

Saumon et sauce au gingembre

Ingredients

Bols (4 personnes)

- 2 tasses de riz à sushi (calrose)
- 2 tasses d'edamames surgelés
- 4 portions de saumon, peau enlevée
- 2 carottes taillées en julienne
- 3 mini-concombres coupés en rondelles
- 1/4 de petit chou rouge émincé
- micro-pousses de pois mange-tout au goût.

Marinade

- 2 c. à soupe d'huile de sésame (non grillé)
- 2 c. à soupe de coriandre hachée
- 1 c. à soupe de sauce soya
- 1 c. à soupe de vinaigre de riz
- 1 c. à soupe de zestes de lime
- 1 c. à thé de sriracha

Sauce

- 1/3 de tasse de mayonnaise légère
- 3 c. à soupe d'eau
- 2 c. à soupe de gingembre mariné haché
- 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à thé de sriracha
- sel au goût

La préparation

1. **Cuire** le riz selon les indications de l'emballage.
2. Dans une casserole d'eau bouillante salée, **blanchir** les edamames 5 minutes. **Rincer** sous l'eau très froide. **Égoutter**.
3. **Couper** le saumon en petits cubes.
4. Dans un bol, **mélanger** les ingrédients de la marinade.
5. **Ajouter** les cubes de saumon dans le bol et remuer. **Laisser** mariner au frais 15 minutes.
6. Dans un autre bol, **mélanger** les ingrédients de la sauce. **Réserver** au frais.
7. Dans quatre bols, **répartir** séparément le riz, les carottes, les mini-concombres, le chou rouge, les edamames et la préparation au saumon. **Napper** de sauce et garnir de micro-pousses.

Bonne dégustation !

Distribution 4 fourchettes
Surgelés haut de gamme
Viandes rouges
Poissons
Fruits de mer
Distribution4fourchettes.com

Source : Recettes de Cathy