

Poke Bowl

Thon

Ingredients: (pour 2 personnes)

Riz

- 1 1/2 tasse de riz Calrose (riz à sushi)
- 1 3/4 tasse d'eau
- 1/2 c. à thé de sel

Poisson

- 2 c. à soupe de sauce soya
- 2 c. à thé d'huile de sésame grillé
- 2 c. à thé de vinaigre de riz
- 3/4 lb de thon coupé en dés
- 2 c. à thé de graines de sésame noir

Sauce

- 1/2 tasse de mayonnaise
- 2 c. à soupe d'eau
- 2 c. à thé de sauce sriracha

Bol

- 1 1/2 tasse d'edamames surgelés, blanchis
- 2 concombres libanais, coupés en fines tranches
- 2 carottes, coupées en fine julienne
- 1 avocat, coupé en dés
- 1/4 tasse de feuilles de coriandre

La préparation

1. **Rincer** le riz à l'eau froide jusqu'à ce qu'elle soit claire. Bien égoutter.
2. Dans une casserole, **porter à ébullition** le riz, l'eau et le sel. **Couvrir** et **cuire** à feu doux 15 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit complètement absorbée par le riz.
3. **Retirer** du feu et laisser **reposer** 10 minutes à couvert. **Retirer** le couvercle et défaire les grains à l'aide d'une fourchette. **Laisser tempérer**.
4. Dans un bol, **mélanger** la sauce soya, l'huile de sésame et le vinaigre. **Incorporer** le poisson et les graines de sésame. **Laisser macérer** 15 minutes.
5. Dans un autre bol, **mélanger** tous les ingrédients de la sauce au fouet jusqu'à ce qu'elle soit homogène.
6. **Assemblage**, dans des bols, **répartir** le riz. **Garnir** avec le poisson, les légumes et la coriandre.
7. **Servir** avec la sauce.



Laissez ce plat amuser vos papilles !

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

Distribution4fourchettes.com

Source : ricardocuisine.com