

POKÉ BOWL AU SAUMON CRU ET À L'AVOCAT

Adapté du site atableavecmaya.com



ÉTAPES

Cuire le riz basmati et le laisser reposer 10 minutes.

Couper le saumon cru et l'avocat en petit dés et déposer les dans un saladier.

Préparer la sauce en mélangeant dans un bol l'huile de sésame, la sauce soja, le sucre roux et le gingembre.

Verser la sauce dans le saladier contenant le saumon et l'avocat et mélanger le tout.

Dans une assiette ronde ou un bol, ajouter le riz puis le mélange de saumon cru et d'avocat avec un peu de sauce.

Parsemer de graines de sésames pour un visuel encore plus appétissant.

Il n'y a plus qu'à déguster, bon appétit !

INGRÉDIENTS (POUR 4 PORTIONS)

	Saumon cru	 500 g
	Avocat	 1 unité
	Gingembre (poudre)	 1/2 c.a.c
	Sauce soja	 70 g
	Huile sésame	 16 g
	Sucre roux	 2 c.a.s
	Graines de sésames	 décoration
	Riz basmati cru	 400 g

VALEURS ÉNERGÉTIQUES

Pour une portion

 Energie 684 kcal



Protéines
37,7 g



Lipides
19,7 g



Glucides
87,2 g