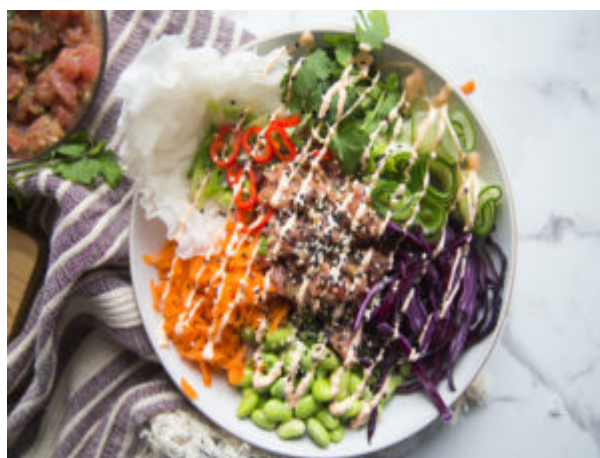




Poke bowl au saumon

[POISSONS](#) – [RECETTES](#) – [REPAS](#)



NOMBRE DE PORTION : 3-4

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

TEMPS DE CUISSON :

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

Tartare de saumon

- 250-300 grammes de saumon qualité sushi, coupé en petits dés
- 1 grosse gousse d'ail, hachée finement
- 1 c. table de gingembre frais, haché finement
- 1 c. table d'huile de sésame grillé
- 1 c. table de jus de lime ou de citron frais
- 1 1/2 c. table de sauce soya
- 1 c. table d'oignon vert (la partie verte), ciselé
- 1 c. table d'échalote française, hachée finement

Suggestions d'ingrédients pour le poke (au choix):

- Riz à sushi
- Chou rouge
- Tranches de concombre
- Edamames
- Piments forts
- Poivrons doux
- Tranches de radis
- Carottes râpées
- Graines de sésame
- Mayonnaise épicée (mayo+sriracha) ou sauce WAFU

- Coriandre fraîche
- Oignons verts ciselés
- Feuille de riz soufflé
- Avocat
- Tranches de radis

Préparation

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients du tartare de saumon.
2. Monter votre poke en déposant du riz dans le fond. Déposer votre tartare et les garnitures de votre choix.
3. Terminer avec une sauce au choix (WAFU ou mayonnaise épicée).
4. Déguster.