



## POKE BOWL

Préparer le riz à sushi. Rincer abondamment le riz à l'eau froide.

Mettre le riz dans une casserole avec la même quantité d'eau. Laisser prendre l'ébullition puis réduire le feu, couvrir la casserole et laisser cuire 15 mn.

Laisser reposer à couvert encore 10 mn.

Mélanger 4 cuillères à soupe de vinaigre de riz (mirin) et 2 cuillères à soupe de sucre puis verser la préparation préalablement chauffée sur le riz. Mélanger.

Couper le saumon et l'avocat en cube de 1 cm environ et placer dans un saladier.

Préparer la sauce en mélangeant la sauce soja, l'huile de sésame, et zester le citron vert à la Microplane.

On peut ajouter du Wasabi pour un peu de piquant.

Ajouter la sauce aux cubes d'avocat et saumon.

Remplissez un bol de riz, couvrez de poisson et avocat et soupoudrez de graines de sésame.

Une paire de baguette et ...

Enjoy your meal !!



## LES RECETTES DU CONFINEMENT



Le Poke Bowl est un plat Hawaïen proche du chirashi japonais. « Poke » signifie « dé ». Il s'agit donc d'un bol de riz complété de petits dés de poissons, légumes, poulets...

Cette idée de recette nous a été communiquée par Bernard C.

[WWW.SPPB.EU](http://WWW.SPPB.EU)



Pour 4 pers.

400 g de saumon cru bio  
1 avocat  
Sauce soja  
Huile de sésame  
Graines de sésame grillées  
400 g de riz à sushi  
Vinaigre de riz  
Sucre en poudre  
Citron vert non traité

