KIKKOMAN

Poke Bowl à la japonaise

durée totale **45 min.** **45 min.** temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):
2.326 kJ / 555 kcal

Matières grasses: **12 g** Protéines: **33 g**
Glucides: **79 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

400 g	filet de saumon, sans peau (3 morceaux)
120 ml	Sauce à base de Sauce Soja et d'huile de sésame, pour salade à base de poisson dite Poke Kikkoman
300 g	riz à sushi
40 ml	assaisonnement pour riz à sushi
240 g	avocats
5 g	pâte de wasabi
20 ml	jus de citron, fraîchement pressé
30 g	oignons nouveaux
5 g	feuilles de nori
40 g	gingembre à sushi
120 g	salade d'algues wakamé

PRÉPARATION

Étape 1

Couper le saumon en cubes et le mélanger à la sauce pour les poke bowls. Laisser mariner pendant que vous préparez le reste.

Étape 2

Laver le riz à sushi plusieurs fois à l'eau fraîche jusqu'à ce que l'eau soit claire. Égoutter et cuire dans une casserole de taille moyenne, à couvert, selon les instructions indiquées sur l'emballage. Eteindre le feu, détacher le riz à la fourchette et assaisonner avec l'assaisonnement pour sushi, mélanger soigneusement avec une spatule en caoutchouc. Garder au chaud.

Étape 3

Pendant ce temps, couper les avocats en deux et enlever le noyau. Arroser de jus de citron. Couper un avocat en cubes d'environ 0,5 cm. Écraser le deuxième avocat avec la pâte de wasabi avec une fourchette ou réduire en purée dans un mini mixeur pour une plus belle présentation.

Étape 4

Couper la partie blanche et la partie verte des oignons nouveaux en rondelles fines. Couper les feuilles de nori en morceaux.

Étape 5

Répartir le riz à sushi dans quatre bols. Ajouter la

même quantité de tous les autres ingrédients préparés dans le sens des aiguilles d'une montre sur le riz dans les bols : saumon mariné avec sauce, cubes d'avocat, salade wakamé, purée d'avocat wasabi, feuilles de nori et oignons nouveaux hachés. Disposer le gingembre à sushi au milieu. Arroser de sauce pour les poke bowls si désiré et servir immédiatement.