

Poké bowl au thon et à la sauce soja sucrée

durée totale **55 min.** 25 min. temps de préparation 15 min. temps de cuisson 15 min. temps de marinade

Données nutritionnelles (par portion):
2.092 kJ / 500 kcal

Matières grasses: **14 g** Protéines: **35 g**
Glucides: **50 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

Marinade :

75 ml Sauce soja sucrée Kikkoman
1 càs de vinaigre de riz
0,5 càs Huile de sésame grillée Kikkoman

0,5 càs de graines de sésame

Poke bowl :

250 g de thon frais, coupé en dés
100 g de riz à sushi
0,5 avocat frais, coupé en dés
0,5 petit concombre, coupé en fines tranches
0,5 carotte, coupée en julienne
0,5 petit poivron rouge, en fines tranches
1 feuille de nori, hachée
Quelques flocons de piment

PRÉPARATION

Étape 1

75 ml Sauce soja sucrée Kikkoman - **1 càs** de vinaigre de riz - **0,5 càs** Huile de sésame grillée Kikkoman - **0,5 càs** de graines de sésame
Dans un petit bol, mélanger la sauce soja sucrée Kikkoman, le vinaigre de riz, l'huile de sésame Kikkoman et les graines de sésame. Réserver.

Étape 2

250 g de thon frais, coupé en dés
Placer les dés de thon dans un grand bol et verser la marinade dessus. Mélanger délicatement, couvrir et réfrigérer pendant au moins 15 minutes.

Étape 3

100 g de riz pour sushi
Rincer le riz à sushi à l'eau froide, en remuant délicatement et en l'égouttant plusieurs fois, jusqu'à ce que l'eau soit presque claire. Ajouter de l'eau (vérifier le ratio sur le paquet de riz) et porter à ébullition à feu moyen. Réduire le feu, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le riz soit tendre.

Étape 4

Poke Bowl :

0,5 avocat frais, coupé en dés - **0,5** petit concombre, tranché finement - **0,5** carotte, en julienne - **0,5** petit poivron rouge, en fines tranches - **1** feuille de nori, hachée - Quelques flocons de piment

Placer une portion de riz au fond d'un bol. Disposer le thon mariné et les légumes sur le dessus. Saupoudrer de nori haché et de flocons de piment. Servir immédiatement.

