

# Poke bowl aux asperges et ceviche de saumon

durée totale **45 min.** 10 min. temps de préparation 5 min. temps de cuisson 30 min. temps de marinade

Données nutritionnelles (par portion):  
**2.400 kJ / 585 kcal**

Matières grasses: **28 g** Protéines: **32 g**  
Glucides: **47 g**

## INGRÉDIENTS

2 portions

**300 g** de saumon frais (qualité sushi)  
**100 ml** de jus de citron vert  
**2 càs** Sauce à base de Sauce Soja et d'huile de sésame, pour salade à base de poisson dite Poke Kikkoman  
**1 càc** Huile de sésame grillée Kikkoman  
**300 g** d'asperges vertes  
**1 càs** de beurre  
**1 càc** d'huile d'olive  
**1 càc** de jus de citron  
**1 càc** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman  
**150 g** de riz à sushi ou de riz jasmin cuit  
**2 càs** Assaisonnement pour riz à Sushi Kikkoman (125ml)  
**0,5** mangue  
**0,5** avocat  
**1 càs** de graines de sésame noir  
**2 càs** de coriandre hachée

## PRÉPARATION

### Étape 1

**300 g** de saumon frais (qualité sushi) - **100 ml** de jus de citron vert - **2 càs** Sauce à base de Sauce Soja et d'huile de sésame, pour salade à base de poisson dite Poke Kikkoman **1 càc** Huile de sésame grillée Kikkoman

Couper le saumon en petits dés. Dans un bol, mélanger le jus de citron vert avec la Sauce Poke Kikkoman et l'Huile de sésame Kikkoman. Verser la marinade sur le saumon et bien mélanger. Laisser reposer au réfrigérateur pendant 30 minutes.

### Étape 2

**300 g** d'asperges vertes - **1 càs** de beurre - **1 càc** d'huile d'olive - **1 càc** de jus de citron - **1 càc** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman

Laver les asperges, retirer les extrémités ligneuses et les couper en morceaux de 3 à 4 cm. Faire chauffer le beurre et l'huile d'olive dans une poêle, ajouter les asperges et les faire sauter pendant 2 à 3 minutes en remuant fréquemment. Ajouter le jus de citron et la Sauce soja Kikkoman, mélanger et laisser cuire encore 1 minute. Réserver.

### Étape 3

**150 g** de riz à sushi ou de riz jasmin cuit - **2 càs** Assaisonnement pour riz à Sushi Kikkoman (125ml) - **0,5** mangue - **0,5** avocat - **1 càs** de graines de sésame noir - **2 càs** de coriandre hachée  
Mélanger le riz avec l'assaisonnement pour riz à sushi Kikkoman. Répartir le riz dans des bols, ajouter le ceviche de saumon de l'étape 1 et les asperges de l'étape 2, puis disposer par-dessus la mangue et l'avocat coupés en dés. Arroser avec le reste de la marinade du saumon et saupoudrer de

graines de sésame noir et de coriandre.