

Poke Bowl de saumon façon tempura avec graines de couscous

durée totale 25 min.

INGRÉDIENTS

10 portions

Beignets de poisson:

100 g	de farine tempura
200 ml	d'eau
800 g	de filet de saumon
80 ml	<u>Sauce à base de Sauce Soja et d'huile de sésame, pour salade à base de poisson dite Poke Kikkoman</u>
3 litres	d'huile de friture

Salade:

500 g	de tomates cerises
400 g	de paprika
400 g	de concombre
600 g	de plantain
300 g	de mangue
500 g	de couscous

Pour servir:

300 g	de mayonnaise
50 ml	de jus de citron vert
4 càs	de ciboulette, finement hachée
4 càc	de coriandre émincée
4 càc	de sésame noir
400 ml	<u>Sauce à base de Sauce Soja et d'huile de sésame, pour salade à base de poisson dite Poke Kikkoman</u>

PRÉPARATION

Étape 1

Poisson : couper le saumon en dés et le faire mariner dans la sauce pour Poke Kikkoman pendant 5 minutes. Mélanger la farine tempura et l'eau. Retirer le saumon de la marinade, le rouler dans la panure et le faire frire jusqu'à ce qu'il soit doré.

Salade : préparer le couscous comme indiqué sur le paquet. Couper les tomates en deux, les poivrons en lanières, le concombre en demi-lune et la mangue en petits cubes. Éplucher les bananes plantains, les couper en quatre et les faire frire. Mélanger la mayonnaise avec le jus de citron vert et la coriandre.

Servir : placer le couscous au fond du bol, disposer les légumes, les bananes plantains et le saumon tempura sur le dessus. Verser la mayonnaise à la coriandre et la sauce Poke Kikkoman et parsemer de graines de sésame et de ciboulette.