



Recette Facile : Le Poke

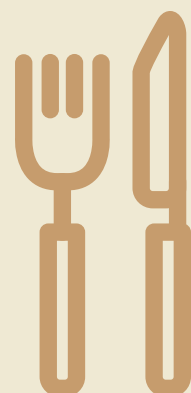
Bowl



En Vogue by Mathilde



www.envoguebymathilde.com



2 pavés de saumon ou thon, 2 avocats, 1 mangue, du riz à sushi, des graines de lin ou de sésame, 1 demi oignon, sauce soja (sucrée ou salée), de la coriandre, du curcuma, un demi chou rouge, un demi concombre

Cuire le riz à sushi

Laver le riz à l'eau froide, le verser dans une casserole d'eau froide salée, (un peu plus d'eau que de riz), Couvrir la casserole et laisser bouillir 5 minutes, Puis laisser mijoter à faible température pendant 12 minutes ou jusqu'à ce que le riz ait totalement absorbé l'eau, Éteindre le feu et laisser reposer pendant 10 minutes

Préparer la marinade

Mélanger le demi oignon émincé à la sauce soja, Ajouter la coriandre et un peu de curcuma, Bien mélanger

Les composants

Couper le pavé de saumon en tranche, ou en dés, Mélanger le saumon dans la marinade, Couper les avocats en tranches, Récupérer le riz et y ajouter un peu de sauce soja, Couper la mangue en morceaux

Le dressage

Ajouter le riz, le chou rouge, le concombre, les tranches d'avocat, les morceaux de mangue, le saumon mariné, la sauce de la marinade, saupoudrer le tout de graines de sésame ou de lin

On se retrouve sur www.envoguebymathilde.com

