



Poké bowl au saumon

Ingrédients

- g de filet de saumon
- g de riz à Sushi
- g Mangues crues
- g Brocoli, cru
- g d'avocat
- g Oignons, crus
- Radis, crus
- cuillères à soupe Betteraves, crues
- cuillères à soupe d'assaisonnement Maggi
- cuillères à café citron
- cuillères à café de Graines de sésame, grillées
- cuillères à soupe d'huile de sésame
- cuillères à soupe de jus d'orange
- cuillères à soupe Sirop d'érable canadien

Préparation

1. Lavez le filet de saumon (très frais, qualité sushi!) Bien, séchez-le et coupez-le en cubes de 1,5 cm.
2. Mélanger 1 cuillère à soupe de moût de Maggi avec 2 cuillères à café de jus de citron vert, 1 cuillère à soupe d'huile de sésame et la moitié des graines de sésame, y faire mariner les cubes de saumon et refroidir.
3. Faites cuire le riz à sushi selon les instructions sur l'emballage. En attendant, préparez les ingrédients frais. Pour ce faire, blanchissez brièvement les fleurons de brocoli dans de l'eau salée pendant 1 à 2 minutes. Épluchez la mangue, retirez la pulpe du noyau dur et coupez-la en petits cubes. Nettoyez et lavez les oignons nouveaux et coupez-les en fines rondelles. Nettoyer, laver et trancher les radis. Lavez les pousses de betteraves à l'eau chaude. Couper l'avocat en deux, retirer le cœur, le peler et le couper en lanières. Arroser de 2 cuillères à café de jus de citron vert.
4. Pour la vinaigrette: Mélanger 2 cuillères à soupe d'arôme Maggi, 2 cuillères à soupe d'huile de sésame, 2 cuillères à café de jus de citron vert, le jus d'orange et le sirop d'érable.
5. Répartissez le riz à sushi dans trois bols. Disposez-y les ingrédients frais et le saumon. Arroser de vinaigrette et servir saupoudré des graines de sésame restantes.

40

3 Portions

Les glucides	64.44 g
Énergie	666.84 kcal
Les graisses	38.63 g
Protéine	22.97 g