



Torah-Box.com

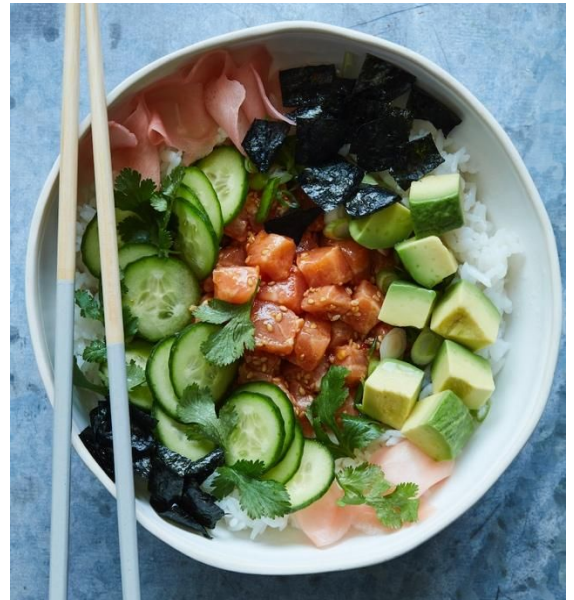
j u d a ï s m e e n t r e f e m m e s

LE POKÉ BOWL AU SAUMON

Pour 4 personnes Temps de préparation : 15 min Cuisson : 30 min Difficulté : facile

INGRÉDIENTS

- 1 sachet de riz à sushi (environ 500g)
- 4 petits concombres
- 2 avocats mûrs
- 2 feuilles de nori (algues à sushi)
- 4 filets de saumon
- 3 cuillères à soupe de graines de sésame pour la décoration
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame grillé
- 1 cuillère à café de sucre en poudre
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz
- Du gingembre mariné (pour les sushis)



RÉALISATION

- Commencez par vérifier que le contenu du sachet de riz à sushi ne contient pas d'insectes. Puis cuisez-le comme indiqué sur le paquet. Lorsque le riz est cuit, transvasez-le dans un plat, ajoutez le vinaigre de riz et le sucre et mélangez. Réservez.
- Pendant ce temps, lavez et épluchez si vous le souhaitez les concombres. Coupez-les en fines rondelles. Coupez les avocats en dés (pour éviter qu'ils ne noircissent, ajoutez un filet de jus de citron et gardez le noyau des avocats dans un verre d'eau à proximité des cubes d'avocats).
- Prenez à présent les feuilles de nori. Vous pouvez soit les laisser déshydratées ou alors les plonger dans un bol d'eau quelques secondes pour les réhydrater. Puis coupez-les en carrés.
- Coupez les filets de saumon en dés et mettez-les dans un bol. Ajoutez-y la sauce soja et l'huile de sésame (si vous aimez le piment, vous pouvez y ajouter aussi quelques flocons de piment). Et mélangez pour que tous les dés soient imbibés de ce mélange.
- Prenez 4 bols. Dans chacun, placez du riz à sushi et au centre les dés de saumon marinés. Vous ajouterez ensuite selon votre envie de décoration les rondelles de concombre, les dés d'avocat et le gingembre mariné.

Bon appétit !