

Saumon avocat

riz

saumon cru

avocat

1/4 jus pamplemousse

1 verre d'eau

1/2 oignon

2 gousses d'ail

2 càs huile olive

thym

2càc gingembre

saumon cru en petits cubes

avocat en petits morceaux

tout coupé en petit

tout mélangé

au frigo

COUP DE FOOD

AVEC FARIDA



POKE BOWL SAUMON-MANGUE-AVOCAT



INGRÉDIENTS :

- 200 G DE RIZ THAÏ CUIT
- 500 G DE SAUMON CRU DE QUALITÉ
- 2 AVOCATS UN PEU FERMES + 1 JUS DE CITRON
- 1 MANGUE UN PEU FERME
- 1 GROS OIGNON ROUGE
- 60 ML DE SAUCE DE SOJA SALÉE
- 1 GOUSSE D'AIL HACHÉE
- 1/2 C. À SOUPE D'HUILE DE SÉSAME
- 1 MINI PIMENT OISEAU
- LE JUS D'UN CITRON VERT

POUR LA SAUCE :

- 1 C. À SOUPE DE GINGEMBRE FRAIS RÂPÉ

DRESSAGE :

- GRAINES DE SÉSAME BLANCHES ET NOIRES
- 1 BOUQUET DE BASILIC

- Couper en cube le saumon
- Eplucher et couper séparément en cubes la mangue et l'avocat. Arroser ce dernier d'un filet de jus de citron pour éviter qu'il ne noircisse. Emincer finement l'oignon rouge.
- Préparer la marinade en mélangeant tous les ingrédients. Ajouter les cubes de saumon. Laisser mariner au minimum 1 h (3 h au max) dans le réfrigérateur en recouvrant le récipient d'un film alimentaire.
- Dressage : Déposer les cubes de saumon marinés sur un bol de riz. Disposer harmonieusement les cubes de mangues et d'avocat. Arroser de marinade. Parsemer de graines de sésame et de quelques feuilles de basilic.

Réalisé par l'équipe web de La Quotidienne
Graphisme : Sarah Segala

recette initiale: