

# POKE BOWL saumon à la mangue

 pour 2 personnes

 30 mn

 20 mn

## Ingrédients :

2 pavés de saumon

1 avocat bien mûr

Une mangue

Du gingembre

Du riz cuit froid

Des graines de sésame

1 cuillère à soupe de vinaigre de riz

Pour la marinade:

1 oignon jeune

1 citron

1 gousse d'ail

2 cuillère à soupe d'**huile de Poke Bowl**

1 cuillère à soupe de sauce soja salé

1 cuillère à café de quatre épices

1 cuillère à café de curcuma

## Préparation :

1. Dans un bol, mélanger l'oignon émincé, l'ail écrasé, le jus du citron, l'huile de poke bowl, la sauce soja, les épices pour préparer la marinade.
2. Couper les pavés de saumon en petits dés et les mélanger à la marinade. Couper l'avocat en tranches, la mangue en morceaux et râper le gingembre, réserver.
3. Faire réchauffer le riz pour qu'il soit tiède. Mélanger le riz avec le vinaigre de riz et une cuillère à soupe de graines de sésame.
4. Mettre dans l'ordre dans un bol : le riz, les tranches d'avocats, de mangues et de gingembre et le poisson mariné. Terminer en saupoudrant de graines de sésame.