

# POKE BOWL au SAUMON et à L'AVOCAT



pour 4 personnes



50 mn



10 mn

## Ingrédients :

400 g de saumon

2 cuillères à soupe de mayonnaise

2 cuillères à soupe de graines de sésame

½ oignon rouge

1 oignon nouveau

2 avocats

10 brins de ciboulette

Poivre

Pour le riz :

300 g de riz à sushi ou de riz rond

50/60 cl d'eau

Pour la marinade :

2 cuillères à soupe de sauce soja

1.5 cuillères à soupe d'**huile pour Poke Bowl**

## Préparation :

### POUR LE RIZ :

1. Verser le riz dans une grande casserole, et couvrir d'eau en remuant avec la main pour bien nettoyer les grains. Renouveler l'eau jusqu'à ce qu'elle soit claire puis égoutter le riz. Verser l'eau sur le riz rincé et porter à ébullition. Dès les premiers bouillons, couvrir et poursuivre la cuisson pendant 12 minutes à feu doux. Laisser reposer hors du feu pendant 10 minutes sans (jamais !) ouvrir le couvercle.

2. Après ce temps, remuer délicatement le riz avec une spatule mouillée pour l'aérer et laisser la vapeur s'échapper. C'est à ce moment qu'on peut incorporer des ingrédients au riz comme des algues en paillettes ou des graines de sésame. Laisser refroidir à température ambiante, surtout pas au réfrigérateur car le riz durcirait.

### LA SUITE :

1. Rincer le saumon et couper-le en dés d'1,5 cm de côté. Dans un plat, assembler les ingrédients de la marinade avec la mayonnaise, le sésame et l'oignon rouge haché finement.

2. Ajouter le poisson et réserver pendant 30 minutes au frais.

3. Couper les avocats en deux, retirer le noyau et la peau et les couper en petits dés.

### Pour finir

Dans un plat creux, mélanger avec le poke crémeux et répartir sur le riz. Parsemer de la tige verte de l'oignon nouveau ciselée en rondelles et de graines de sésame. Servir avec un peu de sauce de soja.

