



Les plats principaux

Sushi bowl

Pour 4 personnes.

Ingrédients

300 grammes saumon (en dés)
300 grammes de riz basmati
6 cuillères à soupe de sauce soja
1 cuillère à soupe de miel
2 gousses d'ail
8 radis
1 carotte (grosse)
1 concombre
1 avocat
150 grammes de pois chiches
1 cuillère à soupe de graines de sésame

Pour le vinaigre de riz

3 cuillères à soupe d'eau
1 cuillère à soupe de vinaigre
1 cuillère à café de sucre

Méthode de préparation

Faites du vinaigre de riz en mélangeant 3 cs d'eau, 1 cs de vinaigre blanc et 1 cc de sucre. Ajoutez alors la sauce soja, le miel et l'ail pressé et faites-y ensuite mariner le saumon 30 minutes.

Cuisez le riz à point dans de l'eau légèrement salée. Blanchissez les pois mange-tout dans de l'eau légèrement salée. Coupez les radis en fines rondelles. Avec une râpe à julienne ou un spiralizer faites de fins brins de carotte et de concombre. Retirez la chair de l'avocat et coupez-la en fines tranches.

Répartissez le riz dans petits ravers. Disposez dessus les radis, la carotte, le concombre, le saumon, les pois sucrés et l'avocat. Terminez avec les graines de sésame et versez dessus le reste de la marinade.

Conseil : Délicieux aussi avec du saumon fumé.

