



Les plats principaux

Poke bowl de scampis à l'avocat

Pour 4 personnes.

Ingrédients

400 grammes scampi's (nettoyés)
250 grammes de riz basmati
1/2 concombre (en dés)
2 jeunes oignons (en anneaux)
1 pomme (rouge)
2 avocats
1 citron vert
1 piment rouge (ciselé)
2 gousses d'ail (pressées)
1 cuillère à soupe de graines de sésame
1 cuillère à café de sucre
6 cuillères à soupe de vinaigre
poignée feuilles de coriandre (hachées fin)
huile d'olive
poivre
sel

Pour le dressing

4 cuillères à soupe de mayonnaise
1 cuillère à soupe de jus de citron vert
1 cuillère à café de sambal

Méthode de préparation

Coupez la pomme en bâtonnets. Épluchez les avocats et coupez-les en tranches. Aspergez les bâtonnets de pomme et les tranches d'avocat avec 2 cs de jus de citron vert. Cuisez le riz à point dans de l'eau légèrement salée.

Faites brièvement revenir l'ail et le piment dans de l'huile d'olive. Ajoutez les scampis et cuisez-les bien roses. Aspergez avec 1 cs de jus de citron vert et râpez pardessus un peu de zeste de citron vert.

Mélangez le vinaigre avec le sucre, 2 cs de jus de citron vert et un filet d'huile d'olive. Incorporez cela au riz et laissez refroidir.

Pour le dressing mélangez la mayonnaise avec le sambal et 1 cs de jus de citron vert. Partagez le riz dans les plats. Répartissez dessus les bâtonnets de pomme, le concombre, les scampis et les tranches d'avocat. Terminez par les graines de sésame et les jeunes oignons. Faites un tour de moulin à poivre sur les avocats et finalement répandez un peu de dressing sambal par-dessus.

