



Les plats principaux

## **Poké bowl avec dés de saumon, mangue, avocat, légumes crus et graines de sésame**

**Pour 4 personnes.**

### **Ingrédients**

600 grammes saumon (filet, coupé en dés)  
graines de sésame (noires et blanches)  
4 cuillères à soupe d'huile de sésame  
2 cuillères à soupe de sauce soja  
240 grammes de riz basmati  
100 grammes edamame (seulement l'intérieur)  
1 mangue (coupée en petits cubes)  
2 avocats (coupés en tranches)  
1 botte de radis (en rondelles)  
4 carottes (en lamelles)  
1/2 concombre (en dés)

### **Pour la vinaigrette**

2 cuillères à soupe de sauce soja  
1 cuillère à soupe de miel  
2 citrons verts (le jus)  
4 huile de sésame

### **Méthode de préparation**

Cuisez le riz en suivant les indications de l'emballage puis laissez refroidir.

Mélangez les dés de saumon avec l'huile de sésame, la sauce soja et 1 cs de graines de sésame. Réservez au frigo.

Déposez la mangue et les légumes par sorte l'un à côté de l'autre.

Répartissez ensuite le riz dans les bowls à côté du reste et terminez les bowls au-dessus avec des tranches d'avocat et un supplément de graines de sésame.

Mélangez les ingrédients pour la vinaigrette jusqu'à ce que le miel soit dissous puis aspergez-en les bowls.

