



Green poke bowl détox



2 pers



10 mn



Les ingrédients

- 200g de riz thaï
- 500g de saumon
- 1 avocat
- Graines de sésame
- 1 oignon
- 1 c. à s de gingembre frais râpé ou en poudre
- 60 ml de s soja salée
- 1,5 c. à s d'huile de sésame ou olive
- Jus de citron
- Amandes, noix de coco et cannelle

La recette

Etape 1

Faire cuire le riz environ 10 mn dans l'eau bouillante salée.

Etape 2

Préparer la marinade : dans un bol, mélanger l'oignon émincé, le jus de citron, l'huile de sésame (ou d'olive), la sauce soja et les graines de sésame.

Etape 3

Couper le saumon en dés de 2x2 cm et les ajouter à la marinade.

Etape 4

Dans deux bols, déposer les ingrédients dans cet ordre : le riz, les tranches d'avocat, le gingembre, les amandes noix de coco et cannelle, et le poisson mariné.

Etape 5

Saupoudrer le poke bowl de graines de sésame et l'arroser avec une cuillère à soupe de marinade.

