



POKE BOWL AU SAUMON, EDAMAME ET CAROTTES

 10 minutes 1 heure et 25 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de pavés de saumon extra-frais (sans la peau)
- 200 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 100 grammes d'edamame
- 2 unités moyennes de carotte, crue (200 g)
- 8 unités moyennes de radis rouge, cru (48 g)
- 2 cuillères à soupe de sauce soja salée
- 1 cuillère à café moyenne d'huile de sésame (4 g)
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez le saumon en dés de 1,5 cm environ. Placez-les dans un bol avec l'huile de sésame et la sauce soja salée. Mélangez, couvrez de film alimentaire et placez une heure au réfrigérateur.
- 2° Faites cuire le riz basmati en suivant les indications du paquet. Egouttez et laissez refroidir. Ajoutez le vinaigre de riz et mélangez bien.
- 3° Faites cuire les edamame dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 5 minutes, puis rafraîchissez-les aussitôt dans l'eau froide.
- 4° Pelez les carottes et coupez-les en rubans (ou râpez-les). Coupez les radis en fines rondelles.
- 5° Dans les bols, répartissez les différents ingrédients.
- 6° © Bowls objectif minceur - Amandine Bernardi

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (276 g)	% AR
ÉNERGIE	163 kcal	450 kcal	23 %
PROTÉINES	12 g	34 g	68 %
GLUCIDES	17 g	46 g	18 %
SUCRES	1 g	3 g	4 %
LIPIDES	5 g	15 g	21 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	8 %
SODIUM	246 mg	680 mg	28 %