



SALADE POKÉ BOWL AU THON FRAIS

Salade complète aux accents hawaïens

 20 minutes

 20 minutes

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 150 grammes de thon, cru
- 2 cuillères à soupe de sauce soja (32 g)
- 1 c. à café (5 g) d'huile de coco ou d'olive vierge extra
- 1 carotte, crue (100 g)
- 1/2 avocat (100 g)
- 1 portion petite de concombre, cru (50 g)
- 1 tranche moyenne d'ananas, cru (100 g)
- 1 grande portion de riz blanc, cuit (300 g)
- Le jus d'1/2 citron vert antillais
- quelques gouttes d'huile de sésame
- 2 brins de cive (ou d'oignon nouveau ou cibette), émincé finement

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez le thon en cubes de 2 cm de large et mélangez avec la sauce soja, huile d'olive, l'huile de sésame et le gingembre haché. Laissez le thon mariner pendant au moins une heure au réfrigérateur.
- 2° Juste avant de servir, épluchez et coupez l'avocat en dés. Remplissez le bol de riz et ajoutez la carotte râpée, le thon mariné, le concombre, l'ananas et l'avocat.
- 3° Saupoudrez de graines de sésame et versez un trait de jus de citron. Dégustez avec un peu de sauce soja salée ou sucrée sur le riz si vous le désirez.
- 4° Vous pouvez varier en mettant de la mangue, de la carambole ou autre fruit juteux de saison. Vous pouvez remplacer le thon par du marlin ou du thazard.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (425 g)	% AR
ÉNERGIE	122 kcal	519 kcal	26 %
LIPIDES	5 g	19 g	29 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	19 %
CHOLESTÉROL	6 mg	27 mg	9 %
SODIUM	298 mg	1263 mg	53 %
GLUCIDES	14 g	59 g	20 %
SUCRES	2 g	10 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	22 %
PROTÉINES	6 g	25 g	—