



POKE BOWL AU SAUMON TERIYAKI

Le top à emporter au bureau ! Pour un poke bowl au saumon teriyaki toujours plus sain, optez pour une sauce teriyaki maison : 1 verre de sauce soja, 1/3 de verre de sucre, 1 c. à soupe de vinaigre de riz, 1 c. à café d'huile de sésame, mijotés 5 min après ébullition puis refroidir et c'est prêt. Gingembre, ail écrasé et poivre en option !

 40 minutes 40 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 1 avocat
- 1 concombre
- 4 c. à soupe de sauce teriyaki
- 2 tiges de ciboule ou Ciboulette, fraîche
- 200 grammes de saumon, cru, sauvage
- 1 carotte
- 1 poignée d'algues fraîches ou marinées
- 8 cuillères à soupe de vinaigre de riz
- 40 grammes de riz pour sushis
- 20 grammes de sucre blanc
- 24 grammes de graines, 2 c. à soupe

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire le riz selon les instructions du paquet. Pendant ce temps, faites bouillir le vinaigre de riz dans une casserole avec le sucre jusqu'à dissolution complète de celui-ci. Laissez refroidir. Lorsque le riz est cuit, mélangez-le avec le sirop obtenu et laissez refroidir.
- 2° Coupez le saumon en dés et mélangez-le avec la sauce teriyaki ainsi que le sésame et la ciboule émincée. Lavez le concombre et émincez-le finement, épluchez la carotte et détaillez-la en julienne, pelez et dénoyautez l'avocat puis coupez-le en lamelles.
- 3° Disposez le riz vinaigré au fond de deux bols. Disposez les algues au milieu, puis le saumon, l'avocat, la carotte et le concombre autour. Servez aussitôt.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (623 g)	% AR
ÉNERGIE	105 kcal	655 kcal	33 %
PROTÉINES	5 g	31 g	62 %
GLUCIDES	9 g	54 g	21 %
SUCRES	5 g	31 g	34 %
LIPIDES	6 g	38 g	54 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	7 g	37 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	8 g	31 %
SODIUM	203 mg	1265 mg	53 %