



poke bowl de Pâques



Temps de préparation

> 1h



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

2 tasses d'edamame (ou de petits pois, surgelés)
2 avocats (dénoyautés et pelés)
4 œufs
400 grammes de thon frais
1 betterave (précuite)
1 botte d'asperges vertes
1 concombre (pelé)
2 tasses de riz à sushi
4 cuillères à soupe de mayonnaise fraîche
1 cuillère à soupe de pâte pour wasabi
1 citron (le jus)
1 tiret d'huile de sésame
1 cuillerée à thé de sucre
1 bouquet de coriandre

Méthode de préparation

- 1.** Faites blanchir les edamames ou les petits pois.
- 2.** Coupez les avocats en lamelles.
- 3.** Laissez cuire les œufs pendant 9 minutes, pelez-les et coupez-les en deux.
- 4.** Saisissez le thon dans une poêle antiadhésive très chaude.
- 5.** Coupez la betterave en petits cubes.
- 6.** Faites blanchir les asperges vertes.
- 7.** Coupez le concombre en cubes.



- 8.** Faites cuire le riz à sushis selon les indications sur l’emballage et laissez-le refroidir.
- 9.** Mélangez la mayonnaise, le wasabi, le jus de citron, l’huile de sésame et le sucre.
- 10.** Répartissez tous les ingrédients dans 4 assiettes profondes dans lesquelles vous aurez versé un fond de riz à sushis. Assaisonnez avec la sauce et la coriandre.