



Poké bowl au saumon



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

2 tasses de riz

sel

400 grammes de filets de saumon

4 cuillères à soupe de sauce soja

4 centimètres de gingembre frais (râpé)

2 cuillères à soupe de graines de sésame

1 noisette de beurre

200 grammes d'épinards (nettoyés et hachés)

sel et poivre

noix de muscade

2 tasses d'edamame (surgelés ou autres fèves, préparés selon les indications sur l'emballage)

1 mangue (épluchée et coupée en dés)

coriandre

Méthode de préparation

- 1.** Faites cuire le riz dans de l'eau légèrement salée, selon les indications sur l'emballage. Laissez-le refroidir et servez-le dans 4 assiettes creuses.
- 2.** Coupez le saumon en dés et mélangez-le avec la sauce soja, le gingembre et les graines de sésame.
- 3.** Laissez fondre une noix de beurre dans une poêle et faites-y étuver les épinards. Assaisonnez de sel, de poivre et de noix de muscade. Laissez-les bien égoutter.
- 4.** Répartissez le saumon sur le riz. Garnissez les bowls d'edamame, d'épinards, de mangue et de coriandre.