

# Poké bowl

**INSTRUCTIONS :** ils sont à la mode, la tendance du moment que vous pouvez faire chez vous ! Pour deux personnes, il m'a fallait 30 minutes de préparation. Ce qui est avantageux avec ce type de recette, c'est que vous pouvez changer comme bon vous semble les légumes, les protéines, les féculents et les toppings ! Un vrai plaisir gustatif.



**Lucie Flament**  
**Diététicienne**

## Instructions

1. On s'occupe du riz en premier : je cuis ma quantité de riz dans 3x sa quantité d'eau et je porte l'ensemble à ébullition (avec du sel) dans le but d'évaporer l'eau. On mélange bien pendant 15 minutes. Après cela, vous mettez le riz hors du feu, à couvert et ce pendant 10 minutes.  
Après ce timing, il sera prêt et vous pouvez le laisser refroidir ou non (à votre convenance).
2. Découpez le saumon en petits morceaux et arrosez-le de jus de citron vert, sel et poivre.
3. Pour les légumes : râpez les carottes, découpez en morceaux le concombre, réchauffez les édamames, découpez en lamelles les radis et le jeune oignon et découpez en morceaux l'oignon rouge.
4. Préparez un guacamole : écrasez un avocat avec un demi jus de citron, du sel, du poivre et du pili-pili.
5. Après il n'y a plus qu'à assembler le tout ! Ne pas oublier de saler et de poivrer votre plat et d'ajouter les garnitures de votre choix.

## Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Riz à sushi	120g
Pavés de saumon	2
Citrons verts	2
Légumes : carottes râpées, concombre, édamames, radis, jeunes oignons, oignon rouge	
Fruit : 1 avocat	
Garnitures : graines de sésame, oignons secs	

Epices : sel, poivre, pili-pili