

## Vidéo : Poké Bowl au saumon

Venue tout droit d'Hawaï, le Poké Bowl, une spécialité à base de poisson cru mariné, s'impose comme le bol équilibré et sain par excellence. Parfait pour commencer la nouvelle année !

[Imprimer](#)

Vidéo : Poké Bowl au saumon

Temps de préparation: 80 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Temps total: 1 hour 50 minutes

Pour 4 personnes

Ingredients

- 250 g de riz complet
- 2 [pavés de saumons atlantique](#)

- Sel
- Poivre
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 250 g d'[épinards en branches](#)
- 1 betterave Chioggia
- Huile d'olive
- 200 g de [champignons de Paris émincés BIO](#)
- [Mangues en tranche](#)
- [Coriandre coupée](#)
- Graines de Sésame

### Instructions

1. Faire chauffer de l'eau dans une casserole. Une fois portée à ébullition, verser le riz complet et laisser cuire 8 à 10 minutes. Egoutter puis réserver.
2. Découper les pavés de saumons atlantique (préalablement décongelés) en dés puis placer-les dans un bol. Assaisonner d'une pincée de sel et de poivre, de sauce soja et mélanger. Laisser mariner 1h.
3. Dans une poêle chaude, verser de l'eau salée et ajouter les épinards en branches. Les faire cuire pendant 15 minutes.
4. Découper l'extrémité de la betterave Chioggia et couper la en fines lamelles à l'aide d'une mandoline.
5. Dans une poêle chaude, verser un filet d'huile d'olive, puis faire cuire les champignons pendant 5 minutes. Mélanger régulièrement.
6. Prendre les mangues décongelées et les couper en plusieurs tranches.
7. Dresser le tout dans un bol en commençant par ajouter le riz complet cuit. Puis dans chaque extrémité du contenant, ajouter les épinards, le saumon, les champignons et les mangues. Ajouter quelques lamelles de betteraves Chioggia au milieu
8. Assaisonner légèrement de coriandre et saupoudrer de graines de sésame.

---

Astuce : Pour apprécier pleinement le plein de saveurs de votre Poké Bowl, mélanger tous les ingrédients ensemble après dressage

---

**Y a pas que les frites dans la vie**

Pimenté par TOUPARGEL

<http://yapasquelesfritesdanslavie.fr>

---