

Poke Bowl d'automne

Plus ergonomique, plus esthétique et plus fun que la traditionnelle assiette, la bowl food s'impose comme une tendance incontournable de ces dernières années. On l'imagine à son image, on le façonne selon ses goûts et en fonction des produits de saison. Ici une version automnale avec des patates douces, des figues et des dés de saumon marinés dans une sauce sucrée / salée que l'on déguste d'abord avec les yeux !

[Imprimer](#)

Poke Bowl d'automne

Auteur: Fraise et Basilic

Temps de préparation: 25 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Temps total: 35 minutes

Pour 4 personnes

Ingredients

- Pour le bowl :

Y a pas que les frites dans la vie

Pimenté par TOUPARGEL

<http://yapasquelesfritesdanslavie.fr>

- - 4 [pavés de saumon](#)
- - 1 [oignon cive](#)
- - 1 c. à s. de graines de sésame
- - 1 c. à s. de sauce soja sucrée
- - 2 patates douces
- - Quelques pousses de graines germées
- - 2 [citrons verts non traités](#)
- - 250 g de [chou rouge](#)
- - 2 figues fraîches
- Pour la sauce :
- - 1 c. à s. de [coriandre hachée](#)
- - 3 c. à s. d'huile de sésame
- - 2 c. à s. de vinaigre de riz
- - 2 c. à s. de [sauce soja](#)
- - 1 c. à c. [d'ail haché](#)
- - 1 petit piment vert émincé finement

Instructions

1. Faites décongeler le saumon au réfrigérateur pendant 12 heures.
2. Coupez le saumon en morceaux. Émincez l'oignon avec la tige. Faites torrifier les graines de sésame dans une poêle à sec. Mélangez le pavé de saumon coupé en dés avec le vinaigre de riz, la sauce soja et le sésame torrifié. Laissez mariner une vingtaine de minutes.
3. Épluchez les patates douces et coupez-les en dés. Faites chauffer un peu d'huile de sésame dans une poêle et faites-y revenir les dés de patate douce pendant une dizaine de minutes en remuant régulièrement.
4. Rincez le chou à l'eau clair et détaillez-le en fines lamelles. Coupez le citron vert en quartiers. Rincez les figues à l'eau. Mélangez tous les ingrédients de la sauce.
5. Répartissez tous les ingrédients dans 4 bols. Parsemez de quelques feuilles de basilic. Rectifiez l'assaisonnement et nappez de sauce avant de servir.