

Poke bowl *saumon & avocat*



15 min
PRÉPARATION

1
PORTION(S)

Facile
NIVEAU

Été

Riche en protéines

Fraîcheur

Ingrédients

- ♦ **120 g** de saumon frais (qualité sashimi) ou fumé
- ♦ **80 g** de riz (poids sec)
- ♦ **1/2** avocat
- ♦ **1/4** de concombre
- ♦ **1 poignée** d'edamame
- ♦ Sauce soja, huile de sésame, graines de sésame

Préparation

- 1** Cuis le riz, égoutte et laisse refroidir.
- 2** Coupe le saumon en cubes, l'avocat en tranches, le concombre en rondelles.
- 3** Dispose le tout joliment sur le riz dans un bol.
- 4** Arrose de sauce soja et d'un filet d'huile de sésame, parsème de graines. Sers frais.

♦ VERSION VÉGÉ

Remplace le saumon par 150 g de tofu ferme mariné à la sauce soja, ou double la portion d'edamame. Le bol reste complet et protéiné.

POURQUOI ÇA MARCHE

Frais, coloré, et vraiment complet : protéines, glucides, bons gras, tout y est. Le repas d'été qui ne pèse pas mais qui tient — et qui donne envie rien qu'à le regarder. ♦