DENNER

Poke bowl avec saumon fumé, avocat et edamame

Les poke bowls colorés sont désormais proposés dans de nombreux restaurants et ventes à l'emporter suisses. Denner montre comment vous pouvez les préparer vous-même de manière simple et créative.

Le poke ou salade de poisson cru est le plat national d'Hawaï. L'influence japonaise se retrouve dans les ingrédients des poke bowls classiques.

Les pièces maîtresses des poke sont traditionnellement du poisson cru et du riz. Le poisson est coupé en petits morceaux, ce qui explique aussi le nom du plat car poke vient de l'hawaïen et signifie «couper en morceaux».

La sauce soja, l'huile de sésame, les avocats et les oignons blancs font également partie des ingrédients souvent utilisés. Toutefois, vous pouvez composer votre poke à vos goûts, il n'y a pas de limites à l'imagination.

Aujourd'hui, on trouve même d'innombrables variantes véganes dans le monde occidental. Le poisson y est généralement remplacé par du tofu (fumé).

Poke

- 320 g de riz
- 320 g d'edamame, surgelés
- 200 g de saumon fumé
- 2 oignons blancs, seulement la partie verte coupée en petites rondelles
- 2 avocats, coupés en quartiers
- ½ concombre, en fines tranches
- un peu de gingembre mariné (disponible dans les rayons asiatiques des grands supermarchés ou dans une boutique asiatique)
- graines de sésame pour saupoudrer

Sauce

- 60 ml de vinaigre de riz
- 60 ml d'huile d'olive
- 3 cs d'huile de sésame
- 1 cs de sauce soja
- 1 ½ cs de sirop de riz ou d'agave
- 1 gousse d'ail, pressée

- un peu de poivre noir
- sel pour affiner

Poke

1. Préparez le riz selon les instructions figurant sur l'emballage, puis laissez-le refroidir un peu. Cuisez les edamame selon les instructions figurant sur l'emballage, rincez-les à l'eau froide pour qu'ils conservent leur couleur.
2. Composition du poke: dressez le riz, les edamame, le saumon fumé, les oignons blancs, les quartiers d'avocat, les tranches de concombre et le gingembre dans des bols, puis saupoudrez-les de graines de sésame.

Sauce

1. Mélangez tous les ingrédients, nappez les poke de sauce et servez immédiatement.

Temps de préparation: env. 20 minutes

Michel Torino Colección Torrontés

Robe jaune-verte. Parfum intense de sureau, de jasmin et de rose. Corps moyen en bouche avec une belle acidité rafraîchissante. Finale persistante et fruitée.

Voir dans le weinshop