

Poke bowl exotique au saumon



Ce bol multicolore de saumon et de légumes contient beaucoup de substances nutritives saines. Plaisir et saveur garantis.

Les délicieux bols de sushi ou «Poke Bowls» sont originaires d'Hawaï et actuellement à la mode dans le monde entier. Comme ils sont composés exclusivement de légumes crus, ils sont considérés comme des fast food extrêmement sains.

Selon les goûts, ces bols peuvent être agrémentés avec de la sauce soja, de l'huile de sésame ou du jus de citron vert. On peut aussi très bien les servir avec des accompagnements comme le riz ou les nouilles. Nous vous souhaitons bon appétit, ou en hawaïen: E'ai kaula!

- 250 g de saumon frais, sans peau ni arêtes
- 1 prise de sel
- 2 tasses de chou rouge
- 100 g de concombre
- 1 petit radis blanc
- 100 g de carottes
- 1 mangue
- 1/4 de gobelet de coriandre
- feuilles de salade verte

1. Couper le saumon en cubes d'environ 1 cm et les saler.
2. Couper le chou rouge, le concombre, le radis, les carottes et la mangue en fines tranches.
3. Hacher la coriandre.
4. Laver les feuilles de salade.
5. Disposer le saumon, la salade, les légumes et la mangue dans un grand bol, décorer de coriandre et savourer.