



SUSHI BOWL AU SAUMON FUMÉ À CHAUD

AVEC DES RADIS ET DU CONCOMBRE CONFITS AINSI QUE DE L'AVOCAT



Radis ✨



Concombre ✨



Riz à risotto



Avocat



Oignons nouveaux ✨



Gingembre frais



Sauce soja



Mange-tout ✨



Graines de sésame



Saumon fumé à chaud ✨



40 min



Sans lactose



Facile



Consommer dans les 3 jours

Si vous avez envie de sushis maison, mais manquez de temps, ce sushi bowl est la solution parfaite : une explosion de saveurs et la possibilité de varier à l'infini. Aujourd'hui, vous allez préparer une variante multicolore à base notamment de saumon fumé à chaud, d'avocat et de radis. Mais aussi, évidemment, de sauce soja et de gingembre, dont les goûts se complètent à merveille.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, poêle, 2 bols, râpe et sauteuse avec couvercle.

Recette de sushi bowl au saumon fumé à chaud : c'est parti !



1 COUPER LES LÉGUMES

Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole et émiettez 1/3 cube de bouillon par personne par-dessus. Pendant ce temps, retirez les fanes des **radis** et taillez-les en fines rondelles. Coupez le **concombre** en bâtonnets d'environ 4 cm de long et 1/2 cm de large.



2 MÉLANGER

Dans le bol, préparez la vinaigrette en mélangeant, par personne, 1 1/2 cs de vinaigre balsamique blanc, 1 cc de sucre et une pincée de sel. Mélangez-la avec le **concombre** et les **radis**. Réservez et remuez régulièrement. Ajoutez le **riz à risotto** à la casserole et faites-le cuire 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-le au besoin et réservez-le sans couvercle.



3 COUPER ET MÉLANGER

Coupez l'**avocat** par le milieu, retirez le noyau et taillez la chair en dés. Coupez les **oignons nouveaux** en rondelles très fines et râpez finement le **gingembre**. Dans l'autre bol, mélangez, par personne, 1 cc de **sauce soja**, 1/4 cs de **vinaigre balsamique blanc**, 1/2 cc de **sucre** et l'huile d'olive vierge extra. Ajoutez les **oignons nouveaux** et 1/2 cc de **gingembre râpé** par personne, puis remuez bien. Réservez.



4 COUPER ET MÉLANGER

Faites chauffer 1/2 cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu vif. Ajoutez les **mange-tout**, salez et poivrez, puis faites-les sauter 3 à 5 minutes de sorte qu'ils restent un peu croquants.



5 MÉLANGER

Pendant ce temps, faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen et faites dorer les **graines de sésame**. Ajoutez-les au **riz**, puis remuez bien. Coupez le **saumon fumé** en gros morceaux à l'aide de deux fourchettes.



6 SERVIR

Servez le riz aux graines de sésame dans les bols et ajoutez le **saumon fumé**, les **radis** et le **concombre confits**, les **mange-tout**, les **oignons nouveaux** et l'**avocat**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Radis (botte) *	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Concombre (pc) *	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Riz à risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Avocat (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Oignons nouveaux (pc) *	2	4	6	8	10	12
Gingembre frais (cm)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sauce soja (cc) 1) 6)	1	2	3	4	5	6
Mange-tout (g) *	75	150	225	300	375	450
Graines de sésame (g) 11) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Saumon fumé à chaud (g) 4) *	160	320	480	640	800	960

À ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes (pc)	1/8	1/4	3/8	1/2	5/8	3/4
Vinaigre balsamique blanc (cs)	1 3/4	3 1/2	5 1/4	7	8 3/4	10 1/2
Sucre (cc)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Huile d'olive vierge extra (cs)	3/4	1 1/2	2 1/4	3	3 3/4	4 1/2
Huile d'olive (cs)	3/4	1 1/2	2 1/4	3	3 3/4	4 1/2
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4437 / 1061	677 / 162
Lipides (g)	55	8
Dont saturés (g)	9,2	1,5
Glucides (g)	83	13
Dont sucres (g)	16,5	2,5
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	53	8
Sel (g)	3,6	0,5

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 4) Poisson 6) Soja 11) Sésame
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

