

POKE BOWL

AU SAUMON MARINÉ ET NOUILLES SOBA

MARINADE

- Mélanger le saumon avec le jus et le zeste de citron vert, la sauce chili douce et l'huile de sésame. Laisser mariner environ 10 minutes.

NOUILLES


- Verser de l'eau bouillante sur les nouilles précuites et laisser ramollir 5 minutes.
- Égoutter et tremper 1 minute dans de l'eau glacée.
- Égoutter à nouveau avant de mélanger avec le gingembre rose et la sauce soja.

ASSEMBLAGE

- Disposer les nouilles dans 4 bols et garnir de saumon, de carottes, de haricots, de betteraves rouges ou de wakamé et d'avocat tranché.
- Parsemer de graines de sésame.
- Ajouter un quartier de citron vert (pour presser).



INGRÉDIENTS

- 
- 450 g de saumon frais sans peau et sans arêtes, coupé en dés
 - 1/4 tasse de jus de citron vert
 - 1 cuillère à soupe de zeste de citron vert râpé
 - 1 cuillère à soupe de sauce chili douce
 - 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
 - 200-300 g de nouilles soba précuites
 - 1 cuillère à soupe de gingembre rose émincé finement
 - 1 à 2 cuillères à soupe de sauce soja
 - 2 carottes pelées et rapées
 - 1/2 tasse de haricots edamame décortiqués, rincés à l'eau bouillante et égouttés
 - 1 tasse de betteraves râpées ou de wakamé (algues)
 - 1 avocat découpé en cubes
 - Graines de sésame noir
 - 4 quartiers de citron vert

