

# Poke Bowl (équilibre)

## Ingrédients pour 2 Personnes :

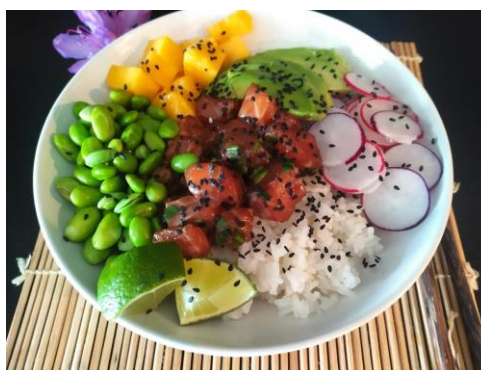
- 160gr de saumon frais
- 1/4 mangue
- 1 avocat bien mûr
- 100 g de fève edamame
- 1 petit bouquet de radis
- 1 verre de riz à sushi
- 2 cuil à soupe de sucre
- 1 petit verre de vinaigre e riz
- 1 morceau de gingembre de 1 à 2cm
- 1 tige d'oignon cébette
- 1/2 bouquet de coriandre
- 1 cuillères à soupe de graines de sésame
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à café d'huile de sésame
- ½ citron vert



## Valeurs nutritionnelles Pour 100g

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
22	26	49	556

- Mélanger le vinaigre de Riz, et le sucre. Mettre à chauffer quelques instants pour faire fondre le sucre.
- Faire cuire le Riz
- Y ajouter le vinaigre sucré et faire refroidir.
- Faire cuire le fève Edamame quelques minutes
- Emincez le gingembre et l'oignon cébette et la coriandre
- Coupez le saumon en petits cubes
- Dans un bol, mélangez le saumon, le gingembre, la coriandre, l'oignon cébette, la sauce soja, l'huile de sésame. Filmez puis laissez reposer le tout au réfrigérateur pendant au moins 1h
- Coupez les radis en fines tranches, la mangue en petits cubes, l'avocat en fines tranches, le citron vert en petits quartiers.
- Dans un bol, placez d'abord le riz puis ensuite, les radis, l'avocat, la mangue, la préparation à base de saumon, les fèves et le citron.
- Parsemez de graines de sésame puis régalez-vous



Erika BORGES  
Diététicienne Référente Suivi NHC