

L'EAU À LA BOUCHE

Poke bowl à la mode hawaïenne

Une petite recette fraîcheur ? Cette semaine, Hanna de Bien Dans Son Assiette vous explique comment faire un poke bowl à l'hawaïenne.

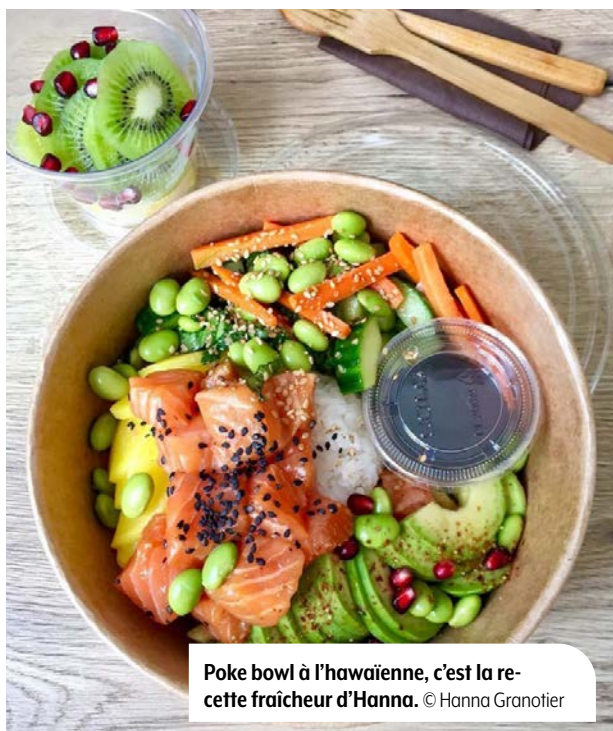
Direction l'île d'Hawaï pour la plus célèbre de ses recettes traditionnelles : le « poke bowl », une salade composée de poisson cru découpé en dés (« poke » en hawaïen) et mariné dans une sauce à base de soja. Un plat coloré et rafraichissant qui embellira votre journée !

INGRÉDIENTS

Pour deux personnes : 200 g riz rond pour sushi, 200 g saumon frais cru, une poignée d'edamames cuits (fèves de soja), 10 cm de daikon (radis blanc mariné), 1 avocat, 1 carotte, des grains de grenade, et du sésame. Pour la sauce : 3 càs de sauce de soja, 2 càs d'huile de sésame, 2 càs de vinaigre de riz, 1 càc de miel ou de cassonade, 1 cm de gingembre râpé, et 1 petite gousse d'ail pressé.

PRÉPARATION

Faites cuire le riz et laissez-le refroidir complètement. Pendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant bien tous



Poke bowl à l'hawaïenne, c'est la fraîcheur d'Hanna. © Hanna Granotier

les ingrédients. Coupez le saumon en dés et arrosez-les de sauce. Mélangez bien le tout et placez au frais. Préparez le reste des ingrédients en les découpant en cubes, lamelles ou bâtonnets. Déposez le riz au fond d'un bol ou d'une assiette creuse. Sortez le saumon du réfrigérateur. Mélangez bien la préparation et disposez-la au centre. Placez tous les légumes et fruits de la garniture autour, en variant les couleurs : les edamames puis les carottes, les radis et l'avocat. Saupoudrez ensuite les légumes et les fruits avec les grains de grenade et le saumon mariné avec les graines de sésame.

E hau'oli i kau'ai ! (Bon appétit en hawaïen !)

EN BREF



Les bons plans d'Hanna

Envie de vous régaler d'un délicieux poke bowl à base de bons produits frais au déjeuner ? Avec sa formule du « Déj'bol », l'atelier *Bien Dans Son Assiette* (25 rue Pierre-Girard, à Caen) vous propose trois recettes originales : au saumon, à la crevette et au tofu, que vous pourrez emporter et déguster chez vous ou au bureau.

Si ça vous tente, rendez-vous les vendredis 6, 13 et 20 mai. Combien ça coûte ? 8,50 euros pour un bol généreux de 450 g. Il est prudent de réserver dès maintenant au 06 62 04 75 00 !

Plus d'infos sur le site biendanssonassiette.fr. Suivez Hanna sur les comptes Instagram et Facebook de Bien Dans Son Assiette.

ESPACE PHR
2515993800 :: ESPACE PHR
COTE-1/2 page