

Poke bol de saumon avec des ingrédients plus communs

Le bol de saumon poke est un plat traditionnel hawaïen qui gagne en popularité dans le monde entier grâce à sa fraîcheur et sa simplicité. Composé de cubes de saumon cru mariné, de riz et de légumes frais, ce plat est parfait pour un repas sain. Cette recette est adaptée à ce que l'on retrouve communément dans le garde-manger, contrairement à la recette originale composée d'ingrédients spécialisés.



Temp de préparation:

45 min.



Temps de cuisson:

Aucun



Portions:

4

Ingrédients



454 g cubes de saumon à poke
2 oignons verts, tranchés finement ou ½ oignon rouge
4 tasses riz jasmin, cuit
Graines de sésame grillées
Coriandre fraîche

Sauce à Poke

4 c. à soupe (60ml) de sauce soja
2 c. à soupe (30 ml) de vinaigre de cidre
2 c. à soupe (30 ml) de Tabasco
2 c. à soupe (30 ml) de sirop d'érable
2 c. à soupe (30 ml) huile de canola ou d'arachides
1/4 c. à thé (1,5 ml) d'ail en poudre ou 2 gousses (8 g) d'ail, haché fin
1/2 c. à thé (2,5 ml) de gingembre en poudre ou 2 c. à thé (10 ml) de gingembre frais, râpé fin
1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel

Mayonnaise épicée

4 c. à soupe (60 ml) de mayonnaise
2 c. à soupe (30 ml) de Tabasco
2 c. à soupe (30 ml) huile de canola ou d'arachide
2 c. à thé (10 ml) sirop d'érable
1/2 c. à thé (2,5 ml) beurre d'arachide
1/4 c. à thé (1,5 ml) de poudre de piment (de cayenne, broyé, paprika)

Garnitures au choix: edamame, mesclun, chou, carotte en juliennes, brocoli, avocat, radis, tomates, concombre, mangue, ananas, etc.

Préparation



Décongelez les cubes de saumon en plongeant le sac dans un bol d'eau froide sous le robinet, en laissant un filet d'eau couler.

Choisissez vos légumes et autres garnitures, lavez et taillez-les. Gardez-les dans des contenants séparés.

Mélangez les ingrédients de la sauce dans un bol.

Mélangez les ingrédients de la mayonnaise épicée dans un bol.

Mélangez délicatement le saumon et l'oignon vert avec la moitié de la sauce. Goûtez le saumon et ajouter un peu de sauce, au besoin.

Assaisonnez les légumes avec un peu de jus de lime et de sel.

Répartissez le riz dans chaque bol et ajoutez le saumon au centre, puis dressez les légumes côte à côte.

Garnissez avec un trait de mayonnaise épicée, des graines de sésame grillées et de la coriandre fraîche.

Servir le reste de la sauce à part pour ajuster le goût, au besoin.

Matériel pour cuisiner

Cuillères à mesurer – Fouet – Bol moyen – Petits bols – Couteau de chef – Planche à découper – Casserole/cuiseur à riz