

## **Poke bol aux edamames et saumon**

### **Ingrédients:**

#### **Riz**

300 g (1 1/2 tasse) de riz à sushi cru (donne 4 tasses cuit)

45 g (3 cuil. à soupe) de vinaigre de riz

12 g (1 cuil. à soupe) de sucre

#### **Garniture**

170 g (2 tasses) de chou rouge émincé

220 g (1 1/2 tasse) de fèves de soya (edamames) écossées, blanchies

2 concombres libanais, émincés

1 avocat mûr, coupé en dés

1 feuille de nori à sushi, déchirée en petits morceaux

Quartiers de lime, au goût

Mon ajout: 1 cuil à table, par bol, de tempura prêt à servir

#### **Saumon**

340 g (3/4 lb) de filet de saumon frais sans la peau, coupé en 4 pavés

25 g (3 cuil. à soupe) de graines de sésame

15 g (1 cuil. à soupe) d'huile végétale

#### **Mayonnaise épicée**

90 g (6 cuil. à soupe) de mayonnaise

10 g (2 cuil. à thé) de sauce soya (ma préférée est la sauce à sushis Mito (IGA))

5 g (1 cuil. à thé) de sauce Sriracha

5 ml (1 cuil. à thé) de gingembre mariné, haché finement (Ai mis du gingembre en pot, en remplacement)

### **Étapes:**

#### **Riz**

Faire cuire le riz. Lorsqu'il est cuit, alors qu'il est encore chaud, parfumer avec le vinaigre de riz mélangé au sucre. Mélanger le tout.

#### **Saumon**

Dans une assiette creuse, enrober les pavés de saumon de graines de sésame.

Dans une poêle antiadhésive à feu élevé, cuire le saumon dans l'huile 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que l'intérieur du saumon soit rosé. Saler et poivrer. Égoutter sur du papier absorbant et réfrigérer jusqu'au moment de servir.

#### **Mayonnaise épicée**

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.

#### **Garniture**

Dans un autre bol, mélanger le chou et les edamames avec 60 g (1/4 tasse) de la mayonnaise épicée. Rectifier l'assaisonnement.

Dans de grands bols, répartir le riz. Ajouter le mélange de chou, les concombres, l'avocat et le saumon. Répartir le reste de la mayonnaise épicée. Ajouter le tempura. Parsemer de nori, et servir avec des quartiers de lime.

Source: [Ricardo](#) Par: [Blanc-manger](#)

