

# POKE BOWL AU SAUMON, AVOCAT, MANGUE & CONCOMBRE



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

- Saumon fumé ou frais 120g à 150g
- Riz blanc 80g
- 1/2 mangue = 150g environ
- 1 avocat = 160g environ
- Fèves 70g cuites en conserve
- 1/2 concombre = 200g
- Sauce soja (sucrée ou salée) 6 càs
- Sésame 2 càs
- Herbes aromatiques au choix : menthe, coriandre, ciboulette...
- Facultatif : quelques gouttes de citron jaune

## Astuces :

- Varier les légumes en fonction des saisons : radis, carottes, choux...
- Remplacer les fèves par d'autres légumes secs : lentilles, haricots rouges, pois chiches...

**Préparation : 15 minutes | Cuisson : 10 minutes**  
**Repos au frais : 30 minutes | Pour 2 personnes**

1. Faire **cuire** le riz dans de l'eau (le temps de cuisson est indiqué sur le paquet). L'égoutter, le rincer sous l'eau froide et l'égoutter de nouveau.
2. Découper le saumon fumé en fines **lamelles** ou le saumon frais en **cubes**.
3. Couper l'avocat en 2, enlever le noyau et le couper en **lamelles** ou en **cubes**.
4. Éplucher la mangue et la couper en petits **cubes**.
5. Éplucher le concombre et le couper en fines **rondelles** ou en **cubes**.
6. **Ciseler finement** les herbes aromatiques.
7. Égoutter la conserve de fèves et les **rincer** sous l'eau froide pour enlever l'excédent de sel/sucre.
8. Dans un grand bol ou une assiette creuse : disposer tous les ingrédients, **parsemer** de sésame et d'herbes aromatiques, **verser** la sauce soja et le jus de citron. Réserver **au frais 30 minutes** et servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

[www.recettes100faim.fr](http://www.recettes100faim.fr)