

Poke bowl au saumon mariné et riz basmati bio RECETTE

Poke bowl au saumon mariné et riz basmati bio



<?xml version="1.0"?>

TEMPS

30 min

INGRÉDIENTS

11 produits

QUANTITÉS

2 portions

Savourez ce Poke Bowl au saumon mariné accompagné de son riz basmati bio Ben's Original $^{\text{m}}$. Son mélange de carottes, poivron, avocat et chou rouge est un vrai régal ! PARTAGER

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Print (opens in same window)

INGRÉDIENTS

- 2 pavés de saumon crus
- 2 carottes
- 3 poivrons
- 1 avocat
- 100g de chou rouge émincé
- 125g de riz basmati bio Ben's Original™
- 2 càs de sauce soja
- 1/2 citron vert (jus)
- 1 poignée de graines de sésame dorées
- 1 càs de miel
- 1 càc de gingembre moulu

PRÉPARATION

1. 1

Préparez la marinade pour le saumon : mélangez le jus de citron vert, le miel, le gingembre moulu, la sauce soja et les graines de sésame dans un bol. Coupez votre saumon en cubes et placez-le dans votre bol de marinade en recouvrant bien la chair. Laissez mariner au minimum durant le temps de préparation de votre poke bowl.

2. 2

Faites cuire une portion pour 2 de riz Basmati bio Ben's Original™ selon les indications du paquet.

3. 3

Émincez votre chou rouge. Taillez vos carottes en tagliatelles. Coupez votre avocat en fines lamelles.

4. 4

Une fois le riz égoutté et refroidi, divisez-le en 2 portions dans 2 bols différents. Faites-en de même pour vos légumes et vos cubes de saumon.

5. 5

Assaisonnez sel-poivre. Arrosez du reste de marinade ou de jus de citron vert et décorez de quelques graines de sésame.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100G

Valeur énergétique : 126kcal 536kj

• Matière grasse : 0,5g

• dont acides gras saturés : 0,1g

Glucides : 28gdont sucres : 0,5g

• Fibres alimentaires : 0,5g

Protéines : 2,9gSel : 0,01g

CATÉGORIES:

Facile, Poisson, Autour du monde, Riz Basmati

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



Curry-coco végétarien et riz basmati

Temps

25 min

Ingrédients

8 produits

PLUS DE DÉTAILS

×

Poulet Tikka Masala

Temps

35 min

Ingrédients

10 produits

PLUS DE DÉTAILS

×

Riz courge et lait de coco

Temps

1h 20min

Ingrédients

5 produits

PLUS DE DÉTAILS

Source URL:

https://fr.bensoriginal.com/recettes-de-riz/poke-bowl-saumon-marine-et-riz-basmati-bio