

Poke bowl au saumon mariné et riz basmati bio
RECETTE

Poke bowl au saumon mariné et riz basmati bio



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™. Son mélange de carottes, poivron, avocat et chou rouge est un vrai régal !

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. 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. Faites cuire une portion pour 2 de riz Basmati bio Ben's Original™ selon les indications du paquet.
3. Émincez votre chou rouge. Taillez vos carottes en tagliatelles. Coupez votre avocat en fines lamelles.
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. 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 : 28g
- dont sucres : 0,5g
- Fibres alimentaires : 0,5g
- Protéines : 2,9g
- Sel : 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



Poulet Tikka Masala

Temps

35 min

Ingrédients

10 produits



Riz courge et lait de coco

Temps

1h 20min

Ingrédients

5 produits

Source URL:

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