



POKE BOWL LA PERCHE LOË

INGRÉDIENTS

- 160 g (8 filets) de filets fumés LOË L'ORIGINAL
- 200 g de riz à sushi cru
- 2 dl d'eau minérale
- Sel
- 400 g de yogourt nature grec
- 2 cs de sauce soja
- 1 cs de miel
- 2 citrons vert
- 300 g d'edamames décortiqués, surgelés
- 6 figues fraîches
- 2 avocats mûrs
- 3 carottes
- 1 botte de radis
- 4 cc de graines de sésame noir
- 4 cc de graines de sésame grillées
- 16 feuilles de shiso (facultatif)

Sauce vinaigrée Sushi su

- 2 cs de vinaigre de riz
- 2 cc de sucre
- ¼ cc de sel

PRÉPARATION

Laver le riz plusieurs fois, laisser égoutter et mettre de côté pendant 20 min. Cuire les edamames encore surgelés dans de l'eau frémissante salée pendant env. 5 min., les sortir et les rafraîchir dans un grand bol d'eau glacée. Réserver.

Mettre le riz et l'eau dans une casserole profonde, porter à ébullition et laisser bouillir à découvert 3 min. Baisser la chaleur, couvrir et laisser mijoter à feu doux durant 25 min (ne pas soulever le couvercle). Pendant ce temps, préparer la sauce sushi su en mélangeant le vinaigre de riz, le sucre, le sel et réserver. Retirer votre riz du feu et arroser de la sauce sushi su, mélanger délicatement, couvrir et réserver.

Dans un bol, verser le yogourt nature, ajouter la sauce soja, le miel, le jus d'un citron vert et son zeste, mélanger, filmer au contact et réserver au frais.

Couper l'avocat en deux, retirer le noyau, détailler délicatement la chair de l'écorce et détailler en tranches. Arroser d'un jus de citron vert, filmer au contact et réserver au frais.

Laver les carottes, les radis, les figues et les feuilles de shiso. Essuyer délicatement. Éplucher les carottes et à l'aide d'un économe, détailler en tagliatelles. Couper les radis en fines rondelles et les figues en 8 quartiers. Tailler les filets fumés LOË L'ORIGINAL en biseau. Réserver.

Dressage par personne : Déposer 3-4 cs de riz au fond d'un grand bol, déposer au centre 2 filets de perches tranchés puis disposer joliment tout autour vos crudités (avocat, figues, carottes, edamames, radis). Saupoudrer le tout de sésame noir et de sésame grillé et parsemer de quelques feuilles de shiso. Servir avec la sauce yogourt.

