Poké bowl à l’avocat et au saumon

Temps de préparation
30 min à 1h

Difficulté
Facile

Ingrédients

2 tasses de riz basmati
sel
1 concombre
2 avocats
2 tasses d'edamame (en conserve ou surgelés)
huile
1 sachet d'épinards
200 grammes de filets de saumon
sauce soja
1 poignée de graines de sésame
persil plat (ou coriandre)

Méthode de préparation

1. **Faites cuire le riz basmati dans de l'eau légèrement salée et laissez refroidir.**
2. **Coupez le concombre en rondelles fines.**
3. **Coupez les avocats en deux, retirez le noyau et détaillez la chair en morceaux.**
4. **Blanchissez brièvement les edamames.**
5. **Faites revenir les épinards dans un peu d'huile, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.**
6. **Poêlez le saumon dans de l'huile. Assaisonnez avec la sauce soja et les graines de sésame.**
7. **Préparez les poké bowls : versez un petit fond de riz dans chaque bol. Garnissez-le de concombre, d'avocat, d'edamame, d'épinards et de saumon. Décorez le poké bowl de persil plat ou de coriandre et assaisonnez-le éventuellement d'un peu de sauce soja.**