
Bol-repas au saumon + Vinaigrette asiatique

Produit céréalier		
125 ml	Riz brun, rouge ou noir	½ tasse
Protéine		
250 g	Saumon	8 oz
10 ml	Huile d'olive	2 c. à thé
Légumes		
250 ml	Luzerne	1 tasse
250 ml	Radis, tranchés	1 tasse
250 ml	Carottes râpées ou en juliennes	1 tasse
250 ml	Concombre, tranché en rondelles fines	1 tasse
Vinaigrette asiatique		
30 ml	Huile de canola ou d'olive	4 c. à thé
10 ml	Huile de sésame	2 c. à thé
10 ml	Sauce soya réduite en sodium	2 c. à thé
10 ml	Vinaigre de riz	2 c. à thé
Garniture		
10 ml	Graines de sésame (blanches ou noires)	2 c. à table
Au goût	Oignon vert ou coriandre hachés	Au goût

Préparation

1. Dans une petite casserole, faire cuire le riz selon les instructions du fabricant. Laisser refroidir complètement.
2. Préchauffer le four à 180°C (350°F). Placer le saumon sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Huiler légèrement. Faire cuire 8 à 10 min ou jusqu'à ce que la chair se défasse à la fourchette. Laisser refroidir et couper en dés.

Note : il est possible de manger le saumon cru si l'on s'assure de sa fraîcheur

3. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette. Réserver.
4. Dans deux grands bols, placer côte-à-côte les légumes, le riz cuit et le saumon en dés. Verser la vinaigrette en filet. Décorer avec les garnitures.

Note : Les légumes peuvent être variés au choix.

Donne 2 portions

Adapté de :

Easy Salmon Poke Bowl (Chowhound)

<https://www.chowhound.com/recipes/salmon-poke-bowl-31837>