

POKE BOWL SAUMON ET YUZU

Découvrez nos accords mets vins et toutes nos recettes.
Visitez notre boutique en ligne :
www.planete-bordeaux.fr

PRATIQUE

Temps de préparation : 30 min.
Temps de cuisson : 20 min.

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 400 g de riz japonais
- 300 g de saumon Label Rouge sans peau
- 2 avocats
- 1/4 de concombre
- 1 citron vert
- 4 cuillères à soupe de salade d'algues
- 4 cuillères à soupe de jus de yuzu
- 2 cuillère à soupe de sauce soja peu salée
- 1 citron Combava
- 1 cuillère à café de baies roses
- 8 brins de ciboulette
- 1 échalote
- graines de sésame
- Sel, poivre



Cette recette a été réalisée par Audrey, du blog
[Audrey Cuisine.](#)



Le mot d'Audrey, du blog Audrey Cuisine

“ J’aime beaucoup ce plat mijoté non pas mexicain comme on pourrait le croire mais texan. La recette est facile à faire. Pour le boeuf, je conseille de prendre de la joue, ce morceau extrêmement moelleux et fondant. A commander chez votre boucher ! ”

Le mot de Raphaël, notre caviste

“ Fleur de Rauzan (AOC Crémant de Bordeaux) est un effervescent rosé brut à la robe pâle. Il dévoile des notes de framboises et de fraises. Sa longueur en bouche et ses fines bulles font de ce crémant le compagnon des apéritifs entre amis. Sa douceur et sa belle palette aromatique accompagneront parfaitement ce Poke Bowl tout en fraîcheur. ”

Septembre 2020 © Audrey Bourdin

RÉALISATION

- 1** Rincez le riz longuement dans une passoire. Déposez-le dans une casserole, couvrez avec 50 cl d'eau, salez légèrement et faites cuire à couvert, à feu moyen, pendant 5 minutes. Baissez le feu et laissez cuire 15 minutes supplémentaires. Le riz est cuit quand il a absorbé l'eau. Mélangez délicatement et laissez tiédir à température ambiante.
- 2** A l'aide d'un bon couteau, découpez le saumon en tranches puis en petits dés. Déposez-les dans un saladier.
- 3** Pelez et hachez finement au couteau l'échalote, ajoutez-la dans le saladier avec les baies roses, la sauce soja et le jus de yuzu. Poivrez, salez légèrement si besoin (la sauce soja est déjà salée) et ajoutez la ciboulette. Réservez au réfrigérateur.
- 4** Dressez le riz dans des bols individuels de taille moyenne.
- 5** Ajoutez la salade d'algues puis le tartare de saumon.

- 6** Coupez les avocats en deux, enlevez le noyau et la peau. Emincez-les finement dans la longueur, espacez les tranches et roulez-les délicatement sur elles-même puis ajoutez-les délicatement dans les bols.
- 7** Rincez le concombre, coupez-le en rondelles, ajoutez dans les bols.
- 8** Répartissez dessus une pincée de graines de sésame, râpez un peu du zeste de combava sur le saumon puis ajoutez un quart de citron vert dans les bols et servez !

FLEUR DE RAUZAN

CONTACT

www.cavederauzan.com

CRÉMANT
DE
BORDEAUX

ROBE Couleur rose vif.

NEZ Notes intenses de groseilles et de framboises.

BOUCHE Fruitée, élégante avec une belle longueur.

