

**POKE BOWL HAWAIEN** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 35 grammes de riz complet, cru
- 1/2 portion petite d'oignon rouge, cru (25 g)
- 1 unité moyenne d'échalote, crue (26 g)
- 5 grammes de miel
- 1 cuillère à soupe de sauce soja (16 g)
- 10 grammes d'huile d'olive vierge extra
- 8 grammes de vinaigre de riz
- 100 grammes de saumon frais cru **ou** 100 grammes de saumon fumé
- 50 grammes de mangue coupée en petits dés
- 100 grammes d'asperge, crue
- 50 grammes de carotte rapée
- coriandre, fraiche ou persil

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Coupez l'échalottes. Faites revenir avec le miel, la sauce soja, l'huile, le vinaigre de riz et un peu de poivre. Transvasez dans un récipient et réservez.
- 2° Faites cuire le riz selon les indications. Coupez le saumon en dés et faites-les cuire. Faites cuire les asperges vapeur ou dans de l'eau. Coupez les en petits morceaux. Râpez la carotte très finement. Coupez le 1/2 oignon rouge très finement.
- 3° Egouttez le riz et placez le au fond du bol. Ajoutez le saumon cuit, les morceaux de mangue, les carottes et les asperges coupées en morceaux. Arrosez le tout de vinaigrette et placez qqes brins de coriandre. [Vous pouvez ajouter des rondelles de concombre ou autre...]
- 4° Bon appétit

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (425 g)	% AR
ÉNERGIE	120 kcal	511 kcal	26 %
PROTÉINES	7 g	28 g	57 %
GLUCIDES	12 g	52 g	20 %
SUCRES	4 g	18 g	20 %
LIPIDES	5 g	23 g	32 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	14 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	29 %
SODIUM	458 mg	1947 mg	81 %