

Poke Bowl



15 min  2 personnes

Ingrédients

- 1 boîte de thon au naturel
- 1 verre de riz rond
- 3 verres d'eau
- 1 c. à s. de sucre
- 2 c. à s. de vinaigre de riz
- 1 citron
- 1 carotte
- 1 concombre
- 1 mangue
- 1 avocat
- 4 radis
- Graines de sésame
- Sel

Réalisée avec



Préparation

- Faites cuire le riz dans l'eau pendant 10 minutes.
- Dans une autre casserole, faites frémir le vinaigre de riz, le sucre et le sel. Ajoutez ensuite ce mélange au riz et mélangez.
- Déposez le riz au fond d'une grande assiette creuse.
- Égouttez le thon puis déposez-le sur le riz au centre de l'assiette.
- Lavez les légumes et la mangue, puis épluchez-les.
- Râpez la carotte, coupez la mangue et l'avocat en petits cubes, puis coupez les radis en fines rondelles.
- Disposez chacun des légumes un à un autour du riz.
- Versez le jus d'un citron sur votre préparation.
- Parsemez votre préparation de graines de sésame et dégustez !