

LE DÉLICIEUX POKE BOWL DE POISSON DE HONOLULU

La Recette

<https://www.cuisinedaubery.com/recipe/poke-bowl-de-poisson/>

Une salade de poisson aux saveurs asiatiques, un plat des îles d'Hawaii

Parts : 2

Temps de préparation : 20 Minutes

Volume : 2 Bols

Difficulté : Niveau Facile

Cuisine : Cuisine Asiatique

Plats : Plat Salé, Poisson,

Ingrédients

*Poisson

1 kilogramme de filet de saumon

1 kilogramme de filet de saumon Du Saumon ou du Thon

*Riz

1 Verre de Riz

*Sauce et épices

3 cuillères à soupe de Sauce Soja

1 cuillère à soupe d'Huile de Sésame

1 cuillère à soupe de Gingembre Frais

2 Gousses d'Ail

1/2 cuillère à café de Sucre de Palme

1/2 cuillère à café de Sucre de Palme Que l'on peut remplacer par du Sucre Roux

*Légumes

3 Oignons Verts ('Cébettes')

1 Avocat

*Déco

Un peu de Feuilles de Coriandre

Un peu de Graines de Sésame

Instructions

1. Commencer par cuire le Riz (1 Verre) et réserver

LE DÉLICIEUX POKE BOWL DE POISSON DE HONOLULU

2. On va préparer le filet de saumon (1 kg) et retirer la peau en passant une lame de couteau sur toute la longueur
 3. Attention à prendre un poisson très frais, car il est non cuit : doit être aussi frais que celui qu'on utilise pour des sushis
 4. Découper le poisson en gros cubes
 5. J'ai mangé à Hawaii des bowls avec du filet de saumon, mais c'est surtout avec du Thon qu'on le mange, car il se trouve en abondance dans l'archipel d'Hawaii. (Je préfère avec du saumon...)
 6. Eplucher l'Avocat (1), attention car il peut noircir très vite !
 7. Découper en gros cubes et pour éviter qu'il ne noircisse, on peut ajouter un filet de jus de citron
 8. On va ensuite gratter du Gingembre Frais : privilégier du gingembre frais, même si on peut également utiliser du gingembre en poudre
 9. Eplucher le Gingembre Frais avec une cuillère (voir ICI pour éplucher du gingembre) puis raper afin d'obtenir 1 c. à soupe
 10. Ajouter les Gousses d'Ail (2) rapées à la microplane, ou écrasées
 11. Ajouter l'Huile de Sésame (1 c. à soupe) et le Sucre de Palme (1/2 c. à café) que l'on peut remplacer par du Sucre Roux
- L'Huile de Sésame se trouve facilement
- Le Sucre de Palme est en fait plutôt un ingrédient Thai que Chinois, mais j'adore son gout sucré si particulier
- On peut aisément le remplacer par du sucre roux
- Voilà à quoi le Sucre de Palme ressemble dans sa version "pain de sucre"
12. Ajouter la Sauce Soja (3 c. à soupe), et les Oignons Verts ('Cébettes') (3) émincés
 13. Mélanger tous les ingrédients (Poisson, Avocat, Légumes, Sauce...) dans un bol et on passe au montage :
 14. Pour le montage : Commencer par mettre un peu de Riz cuit au fond du bol
 15. Déposer le poisson dans sa sauce et avec les légumes (avocat, etc...)
 16. Pour la déco, déposer des Feuilles de Coriandre et finir par saupoudrer des Graines de Sésame