

Fiche Recette : Bowl Signature au Saumon Mariné et Quinoa

Ingrédients (pour 2 personnes)

- 150g de quinoa cru
- 2 pavés de saumon frais (sans peau, coupés en dés)
- 1 avocat mûr
- 100g d'edamames écossés
- 1 concombre
- 1 carotte râpée
- Graines de sésame noir et coriandre fraîche pour la garniture

Marinade pour le saumon

- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 1 cuillère à café de gingembre frais râpé
- Le jus d'un demi-citron vert

Étapes de préparation

- Cuire le quinoa dans un grand volume d'eau bouillante salée, égoutter et laisser refroidir.
- Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade, ajouter les dés de saumon et laisser reposer au frais pendant 20 minutes.
- Préparer les légumes : couper l'avocat en lamelles, le concombre en fines rondelles et râper la carotte.
- Assembler les bols en répartissant le quinoa au fond, puis disposer harmonieusement le saumon mariné et les légumes sur le dessus.
- Parsemer de graines de sésame et de coriandre fraîche avant de servir.

Conseils de Chef

- Pour un goût plus intense, faites griller légèrement les graines de sésame à la poêle avant de saupoudrer.
- Vous pouvez ajouter une touche de piquant avec quelques rondelles de piment frais ou une pointe de sauce Sriracha.

- Le quinoa peut être préparé à l'avance et conservé au réfrigérateur pour un assemblage rapide le lendemain.