

Poke bowl printanier à la truite fumée

4 pers 17 mn

Les **ingrédients**

- 200 g de riz
- 200 g de tomates cerises
- 2 avocats
- 1 kg de fève
- 15 radis
- 200 g de truite
- 1 c. à s. de sésame
- 1 c. à s.de graine de lin
- 3 c. à s.de vinaigre de riz
- 3 c. à s. de sauce soja
- Wasabi

La **recette**

Etape 1

Faire cuire les fèves écossées 15 minutes dans l'eau bouillante salée puis laisser refroidir

Etape 2

Faire cuire le riz dans l'eau bouillante salée selon les instructions du paquet puis laisser refroidir. Ajouter le vinaigre dans le riz.

Etape 3

Couper les tomates cerise en deux, la truite en lanières, les avocats en dés et les radis en lamelles.

Etape 4

Répartir le riz vinaigré dans 4 bols ainsi que les légumes, chacun sur un quart. Déposer au centre les lanières de truite fumée.

Etape 5

Mélanger les graines et les saupoudrer sur le contenu des bols.

Etape 6

Mélanger la sauce soja avec le wasabi et servir cette sauce avec les bowls.