



Poke bowl à la chair de crabe des neiges

RECETTES - FRUITS DE MER - REPAS



NOMBRE DE PORTION : 2-3

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

TEMPS DE CUISSON : 15-20 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

Riz à sushi

- 1 tasse de riz Calrose
- 3 c. table de vinaigre de riz
- ½ c. table de sel
- ½ c. table de sucre

Accompagnement :

- ½ tasse de carottes, coupées en juliennes
- 1 c. table de sirop d'érable
- 1½ c. table de vinaigre de riz
- 12-14 tranches de concombre
- ½ tasse d'edamame
- ½ mangue, coupée en dés
- 2/3 à 1 tasse de chair de crabes des neiges*
- ½ à 1 avocat, coupé en fines tranches, au goût
- Coriandre fraîche au goût
- Graines de sésame au goût
- Gingembre mariné au goût
- Mayonnaise épicée au goût ou votre vinaigrette asiatique préférée

*idéalement, fraîchement cuit et en morceaux, c'est meilleur.

Préparation

1. Rincer le riz à l'aide d'un tamis jusqu'à ce que l'eau en ressorte claire.
2. Faire cuire le riz en suivant les instructions du fabricant.
3. Mélanger le vinaigre de riz, le sel et le sucre. Lorsque le tout est dissout, mélanger au riz.
Réserver.
4. Dans un petit bol, déposez les carottes, le sirop d'érable et 1 ½ c. table de vinaigre de riz. Laisser mariner pendant que vous montez le poke.
5. Diviser le riz dans deux bols.
6. Déposer le reste des ingrédients dans sur le riz dans les deux bols.
7. Assaisonner au goût de coriandre, de graines de sésame, de gingembre mariné et de mayonnaise épicée.
8. Déguster.