



Bol de saumon avec sauce bang bang et concombres marinés

[AIRFRYER \(FRITEUSE À AIR\)](#) - [POISSONS](#) - [RECETTES](#) - [REPAS](#) - [THÉMATIQUES](#)



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MIN

TEMPS DE CUISSON :

27 MIN

TEMPS DE REPOS :
30 MIN

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

Salade de concombres marinés :

- 1 concombre anglais Gen V, coupé en morceaux d'un pouce
- 2 grosses gousses d'ail, hachées
- 1 c. table d'huile de sésame grillé
- 4 c. à table de vinaigre de riz
- 3 c. à table de sauce soja
- 2 c. à table de sirop érable
- 1 c. à thé de flocons de piment
- 1 c. à table de graines de sésame
- 1/8 tasse de coriandre fraîche, ciselée
- 2 feuilles de menthe, ciselée

Saumon :

- 500 à 600 grammes de saumon, peau retirée et coupé en gros cube
- ¼ tasse de sauce au chili sucrée
- 1 c. thé de sauce sriracha
- 2 c. thé de sirop d'érable
- 1 c. thé de gingembre frais, râpé

- 1 filet d'huile de sésame grillé

Sauce Bang Bang :

- ½ tasse de mayonnaise
- ¼ tasse de sauce au chili sucrée
- 1-2 c. thé de sriracha au goût
- 2 c. thé de miel

Garnitures pour le bol :

- 2 tasses de riz à sushi cuit et assaisonné au goût
- 1 laitue Gen V
- Gingembre mariné (au goût)
- 1 carotte, pelée et coupée en juliennes
- 2 gros radis, coupés en fines tranches
- 1 poignée de fèves germées
- 1 poivron rouge, coupé en petits dés
- Graines de sésame, au goût

Préparation

1. Dans un plat hermétique, mélanger tous les ingrédients des concombres marinés. Conserver au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes.
2. Dans un autre plat hermétique, mélanger tous les ingrédients du saumon. Conserver au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes.
3. Pendant que les concombres et le saumon marinent, cuire du riz à sushi selon les instructions sur l'emballage. Assaisonner au goût.
4. Mélanger les ingrédients pour la sauce bang bang et réserver.
5. Couper et préparer vos garnitures de bol.
6. Cuire les cubes de saumon dans la friteuse à air (air fryer) à 400 F pendant 7-8 minutes ou jusqu'à cuisson désirée en prenant soin de déposer le saumon en une seule couche.
7. Monter votre bol en déposant du riz et des feuilles de laitue dans le fond du bol.

8. Déposer vos garnitures selon vos goûts.
9. Ajouter les concombres marinés. Faire couler un peu de marinade sur le riz et les garnitures.
10. Lorsque le saumon est cuit, le déposer sur les garnitures.
11. Mettre un peu de sauce bang bang.
12. Déguster.