



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Bowl de riz au surimi et au shishito épicé

Ingrédients pour 2 portions :

250 g de surimi de colin d'Alaska
100 g de riz au jasmin
2 ciboules
200 g de poivrons rôtis
1 cuil. à soupe d'huile de colza ou d'olive
40 g d'aïoli épicé (p. ex. sriracha)
1 cuillère à café de jus de citron
200 g de salade au choix
Sel et poivre

Pour la vinaigrette au yuzu :

1 petite gousse d'ail
5 g de gingembre frais
1 cuillère à soupe de vinaigre de riz
1,5 cuillère à soupe de jus de yuzu (magasin asiatique, peut-être remplacé par du jus de citron)
1,5 cuillère à soupe de miel
1 cuillère à café de moutarde de Dijon
1 cuillère à café de pâte de miso blanche
1 pincée de sel
2,5 cuillères à soupe d'huile de colza
1 cuillère à café d'huile de sésame
1 pincée de poivre noir
1 morceau de zeste d'orange bio



Préparation du bowl :

1. Faire cuire le riz dans de l'eau salée selon les indications sur l'emballage. Nettoyer et hacher finement les ciboules puis les mélanger au riz.
2. Nettoyer les poivrons rôtis. Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive et y faire légèrement revenir les poivrons de chaque côté. Laisser refroidir un peu les poivrons avant de les saler et poivrer.
3. Couper le surimi en petits morceaux. Mélanger l'aïoli avec le jus de citron et l'ajouter aux morceaux de surimi.
4. Nettoyer la salade, la laver, l'essorer et l'effeuiller.
5. Pour la vinaigrette, éplucher l'ail et le gingembre, les mettre dans un mixeur avec le reste des ingrédients et les réduire en fine purée.
6. Répartir la salade en deux bowls, puis arroser chaque salade d'une cuillère à soupe de vinaigrette. Mélanger le reste de la vinaigrette au riz et répartir sur les salades.
7. Mettre les poivrons grillés et le surimi dans les bowls. Garnir à volonté de feuilles de nori.



Variante : le surimi de colin peut être remplacé par du saumon sauvage fumé d'Alaska.

Temps de préparation : env. 35 minutes

Valeurs nutritionnelle par bowl :

Énergie : 640 kcal / 2 680 kJ

Protéines : 18 g

Lipides : 30 g

Glucides : 70 g