



Le **poke bowl** est un plat traditionnel d'**Hawaï**. Le principe est simple : une base de riz avec du **poisson cru mariné**. On ajoute ensuite les légumes et fruits de son choix : avocat, radis, mangue, carottes... En période estivale, c'est un plat rafraichissant, équilibré et savoureux.

Pour obtenir un poke bowl à indice glycémique bas, j'ai pris du **riz basmati complet** préalablement refroidi. Si vous avez le temps, placez votre riz au réfrigérateur, l'indice glycémique sera encore plus bas grâce au phénomène de rétrogradation (l'amidon reprend plus ou moins sa forme initiale) . Bon à savoir : l'ig du riz et des pâtes augmente à la cuisson à cause de gélatinisation de leur amidon pendant la cuisson.

Le poke bowl est un plat plein de bienfaits. Le saumon permet de couvrir nos besoins quotidien en **protéines, acides gras essentiels, et oméga 3**. Le riz complet froid (ig 45) stabilise la **glycémie** et évite les fringales de fin d'après-midi. Enfin, les fruits et légumes vous apportent des minéraux, des vitamines, fibres, antioxydants..

Ingrédients pour 2 personnes :

- 200 g de **filet de saumon** (je prends la marque Salma, dispo à Carrefour)
- 1 gros **avocat**
- 1 **mangue**
- 65 g de **riz basmati complet**
- Feuilles de **coriandre**
- Une dizaine de **radis roses**

Vous pouvez ajouter de la carotte râpée, des tomates cerises, de l'oignon rouge, des fèves de soja...

Marinade :

- 2 cuillères à café de sauce **tamari** « 50% de sel en moins »
- 1 cm de **gingembre frais**
- 1 cuillère à soupe d'**huile de sésame**
- 10 cl de jus de **citron**, soit 2 cuillères à café
- en option : 1/2 gousse d'ail

Pour le dressage :

- Quelques graines de sésame blanches et noires



Préparation du Poke bowl :

- Faites cuire votre riz comme indiqué sur le paquet. Le riz basmati complet doit cuire 45 min. Prévoyez un temps pour bien laisser refroidir votre riz et dans l'idéal laissez le poser au réfrigérateur. Votre bowl sera encore meilleur et l'ig sera optimal.
- Découpez votre saumon en dés d'environ 1 cm.
- Préparez votre marinade en mélangeant tous les ingrédients. Ajoutez les dés de saumon et retournez les pour qu'ils s'imprègnent bien. Couvrez d'un film alimentaire et laissez les reposer au frais pendant 1H minimum.
- A moment de dresser : placez le riz au fond du bol puis disposez dessus vos cubes de saumon. Placez autour des cubes d'avocat, des lamelles de mangue, les radis découpés en fines lamelles, la coriandre.
- Arrosez de la marinade, puis parsemez de graines de sésame.

Bon appétit !



Cette salade sera parfaite pour vos repas d'été « light » et « détox ». N'hésitez pas à ajouter d'autres légumes et modifier l'assaisonnement.