

## Prolonger l'été avec des POKE !

L'idée derrière le POKE est de le cuisiner avec les ingrédients qui nous plaisent...  
De la fraîcheur et du croquant... Que le goût réel des aliments !!

Dans notre cas nous avons fait deux POKE différents dont voici les ingrédients :

### Dans le bol de Valérie :

½ tasse de quinoa (suivre la recette du fabriquant)  
Un filet de saumon qualité tartare  
Marinade pour le saumon :  
2 c. à table de sauce soya  
2 c. à table d'huile de sésame  
½ c. à thé de sauce sriracha  
¼ de c. à thé de sambal oelek  
Jus de citron

Mangue en dés  
Avocat en tranche  
Concombre en tranche  
Carotte en julienne  
Feuille de nori finement ciselée  
Oignons verts  
Graines de sésame grillées

Mayonnaise piquante :  
2 c. à table de mayonnaise japonaise  
½ c. à thé d'huile de sésame  
½ c. à thé de sauce sriracha

Mélanger les ingrédients de la marinade et y ajouter le saumon coupé en gros dés.  
Laisser mariner environ 10 minutes.  
Déposer le quinoa dans un bol et déposer le saumon et les ingrédients par catégories... pour que ce soit joli !!  
Ajouter les graines de sésame et la chiffonnade de nori au centre ainsi que des pousses ou de la coriandre fraîche au goût.  
Saupoudrer de graines de sésame grillé.  
Et verser un peu de mayonnaise épicée à quelques endroits.

(Suite à la page suivante...)

## **Dans le bol de Geneviève :**

½ tasse de riz blanc (riz à sushi ou Basmati. Suivre les instructions du fabricant)

3-4 pétoncles

Marinade pour les pétoncles :

Zeste et jus de ½ citron et de ½ lime

1 c. à thé huile d'olive

Fleur de sel

Coriandre fraîche hachée finement

Fraises en tranches

Avocat en tranches

Concombre en tranches

Salade d'algues « Wakamé»

Fèves endamame

Bouquet de coriandre fraîche

Oignons verts

Graines de sésame grillées

Sauce ou vinaigrette asiatique au choix.

Trancher les pétoncles et les déposer dans une assiette.

Les arroser du zeste et du jus de citron et de lime. Ajouter un filet d'huile d'olive et une pincée de fleur de sel ainsi que de la coriandre fraîchement hachée.

Laisser reposer environ 5 minutes.

Déposer le riz dans un bol et ajouter les pétoncles délicatement.

Disposer les autres ingrédients sur le riz et parsemés de graines de sésame.

Ajouter la salade de wakamé, les oignons verts et la coriandre fraîche.

Napper de votre vinaigrette asiatique favorite. (Dans la capsule : Wafu au sésame)

**Toutes les variantes sont possibles selon vos goûts ou votre imagination !!**

Riz blanc (riz à sushi ou basmati)

Ou Quinoa

Des légumes et fruits de saison ou à votre goût :

Fraises, mangue, avocat, carottes, concombre, oignons rouges, fèves germées, fèves endamame, noix de cajou, etc.

Poisson ou fruits de mer :

Gros pétoncles

Filet de thon ou saumon (qualité tartare)

Crevettes cuites et décortiquées

Ou même du poulet !

Si vous souhaitez ajouter une petite touche de croquant... mettez-y du panko grillé ou du tempura.

**Bon appétit!**