

## Bol de poké au saumon

Par Catherine Lefebvre, nutritionniste

Temps de préparation : 25 minutes  
Temps de cuisson : 30 minutes  
Rendement : 4 portions

### Ingrédients

2 tasses (500 ml) riz cuit  
1 lb (500 g) saumon cru sans peau  
1½ tasse (375 ml) edamames écosés surgelés  
1 mangue, coupée en cubes (*voir astuce*)  
au goût sauce wafu (style mayonnaise)

---

### Préparation

1. Préchauffer le four grille-pain à 425°F (220 °C).
  2. Couper le saumon cru en dés d'environ 2 cm.
  3. Sur la plaque du four grille-pain recouverte de papier d'aluminium, étendre les dés de saumon et cuire pendant 10 minutes. Sortir du four et laisser refroidir un peu.
  4. Pendant que le saumon cuit, décongeler les edamames avec un peu d'eau en les plaçant 3 à 4 minutes au micro-onde. (suivre les instructions sur l'emballage)
  5. Dans 4 bols, séparer le riz. Répartir le saumon, les edamames et la mangue.
  6. Assaisonner de sauce wafu au goût.
- 

### Outils de cuisine à prévoir :

1. Une tasse à mesurer pour les ingrédients secs
  2. Une fourchette
  3. Une plaque allant au four grille-pain
  4. Du papier d'aluminium
  5. 2 planches à découper (une pour le poisson cru, une pour la mangue)
  6. Un couteau du chef
  7. Un couteau d'office
  8. Mitaines de four
-

*Astuce de pro*

Pour couper de parfaits cubes de mangue, coupe-la dans le sens de la longueur de chaque côté du noyau. Dans chacune des moitiés que tu obtiens, trace des carreaux dans la chair avec le couteau d'office.

Tu devrais toucher la pelure avec la pointe du couteau, sans la transpercer. Retourne la peau et coupe les cubes le plus près possible de la pelure.