poke bowl de Pâques

Temps de préparation
> 1h

Difficulté
Moyenne

Ingrédients

2 tasses d'edamame (ou de petits pois, surgelés)
2 avocats (dénoyautés et pelés)
4 œufs
400 grammes de thon frais
1 betterave (précuite)
1 botte d'asperges vertes
1 concombre (pelé)
2 tasses de riz à sushi
4 cuillères à soupe de mayonnaise fraîche
1 cuillère à soupe de pâte pour wasabi
1 citron (le jus)
1 tiret d'huile de sésame
1 cuillerée à thé de sucre
1 bouquet de coriandre

Méthode de préparation

1. **Faites blanchir les edamames ou les petits pois.**
2. **Coupez les avocats en lamelles.**
3. **Laissez cuire les œufs pendant 9 minutes, pelez-les et coupez-les en deux.**
4. **Saisissez le thon dans une poêle antiadhésive très chaude.**
5. **Coupez la betterave en petits cubes.**
6. **Faites blanchir les asperges vertes.**
7. **Coupez le concombre en cubes.**

8. **Faites cuire le riz à sushis selon les indications sur l'emballage et laissez-le refroidir.**

9. **Mélangez la mayonnaise, le wasabi, le jus de citron, l'huile de sésame et le sucre.**

10. **Répartissez tous les ingrédients dans 4 assiettes profondes dans lesquelles vous aurez versé un fond de riz à sushis. Assaisonnez avec la sauce et la coriandre.**