



# POKÉ BOWL

## Ingrédients

*Pour 2 portions*

125g de riz ou quinoa

150g de saumon

1 carotte

1/2 concombre

1 bout de gingembre

30g d'edamame

20g de maïs

2 càc de sauce soja

Herbes et graines de votre choix

## Étapes

- 1.** Faites cuire le riz ou le quinoa en suivant les indications sur le paquet et laissez-le refroidir.
- 2.** Découpez le saumon en petits morceaux, coupez le concombre et le gingembre en tranches, la carotte en lamelles puis préparez l'edamame et le maïs.
- 3.** Placez le riz ou quinoa dans la fond de deux bols puis disposez tous les ingrédients au-dessus. Ajoutez des herbes et graines selon vos goûts.
- 4.** Avant de déguster, versez la sauce sur les ingrédients et bon appétit!