



Poke bowl saumon avocat pamplemousse

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de repos : 30 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

Chez Oliviers&Co

- Huile végétale olive & noisette-noix
- Douceur de vinaigre pamplemousse

Au marché

- 400 g de quinoa cuit
- 340 g de de saumon extra frais
- Le jus d'un citron
- 2 pamplemousses
- 2 avocats
- 2 sucrones
- Sauce soja
- 2 cuill. à soupe de noisettes grillées

1. Taillez le saumon en petits cubes d'1,5 cm.
2. Mettez les cubes de saumon dans un saladier avec 2 cuill. à soupe de vinaigre au pamplemousse, le jus de citron et 4 cuill. à soupe d'huile olive & noisette-noix, salez avec 2 cuill. à soupe de sauce soja.
3. Mélangez et laissez mariner 30 minutes couvert au frais.
4. Pelez les pamplemousses à vif, retirez délicatement les quartiers en prenant soin de retirer les membranes blanches.
5. Coupez la sucrine en lanières et pelez les avocats en deux, retirez le noyau et coupez la chair en lanières.
6. Mettez le quinoa dans 4 bols. Disposez joliment, avocats, pamplemousses, sucrines et cubes de saumon. Répartissez la marinade dans les quatre bols. Saupoudrez de noisettes concassées pour servir.

© Jean-Claude Amiel pour [Oliviers&Co](#)