



Poké-Bowl au saumon fumé et légumes de saison

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 8 belles tranches de Saumon Fumé
- 1 botte de chou kale
- 50 g de pousses d'épinards
- 200 g de lentilles vertes ou de lentilles Beluga
- 100 g de haricots mungo
- 1 chou romanesco
- Le jus d'un citron
- 1 échalote
- 12 framboises (facultatif)
- Aneth
- 6 c. à soupe d'huile de colza ou de pépins de raisin
- Poivre du moulin
- Fleur de Sel

1. Faire cuire les haricots 10 min dans une casserole d'eau bouillant salée.
2. Ajouter les lentilles et continuer la cuisson encore 15 à 20 min à petits bouillons.
3. Pendant ce temps, détailler le chou romanesco en petits bouquets et les cuire 5 min dans une autre casserole d'eau bouillante salée.
4. Égoutter les lentilles, les haricots et le chou puis les passer dans de l'eau bien froide pour stopper la cuisson.
5. Rincer les pousses d'épinard et le chou kale sous l'eau froide.
6. Détacher les feuilles et retirer la nervure centrale.
7. Ciseler très finement l'échalote.
8. Préparer la vinaigrette en émulsionnant l'huile, le jus de citron et l'échalote.
9. Saler et poivrer au moulin.
10. Couper les tranches de saumon fumé en lamelles.
11. Déposer les légumes dans 4 grands bols.
12. Ajouter la vinaigrette, puis les lamelles de saumon fumé, les framboises et quelques pluches d'aneth.
13. Servir aussitôt avec des crackers aux céréales.