



**Poke bowl de saumon mi cuit, semoule de chou-fleur, lamelles de concombre, radis roses et huile d'olive goût à l'ancienne Cauvin**

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 2 minutes

Recette pour 6 personnes

**Ingrédients**

- 600 g de filet de saumon (sans peau)
- 1 chou-fleur
- 1 petit concombre
- 1/2 botte de radis
- 1 petit bouquet de coriandre
- 2 c. à soupe de graines de sésame (blanches et noires)

*Pour la sauce*

- 6 c. à soupe d'Huile d'Olive Goût à l'ancienne Cauvin
- 1 citron vert
- 3 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe de nuoc-mâm

1. Détaillez le chou-fleur en petits bouquets, puis rincez-les. Mettez-les dans la cuve d'un robot et mixez quelques secondes jusqu'à obtenir une semoule.
2. Lavez le concombre, détaillez-le en fines lamelles à l'aide d'une mandoline. Lavez les radis et coupez-les en fines rondelles. Rincez et essorez la coriandre.

3. Rincez et épongez le filet de saumon. Marquez-le quelques secondes de chaque côté dans une poêle antiadhésive bien chaude. Débarrassez-le sur un plat et coupez-le en fines tranches.
4. Râpez finement le zeste du citron vert et pressez son jus au-dessus d'un bol. Ajoutez la sauce soja et le nuoc-mâm, puis versez peu à peu l'Huile d'Olive "Gout à l'ancienne" en émulsionnant la sauce à l'aide d'une fourchette.
5. Dressez le chou-fleur, le concombre, la coriandre et les radis dans des assiettes creuses ou des bols. Disposez les tranches de saumon sur le dessus, parsemez de graines de sésame. Arrosez de sauce juste au moment de servir.

### **Astuce du chef**

Un plat qui s'adapte à tous les goûts ! Amusez-vous à créer un poke bowl unique en remplaçant la semoule de chou-fleur par n'importe quelle céréale comme du riz, du quinoa ou encore des vermicelles. Quant au saumon, vous pouvez le remplacer par du thon, du tofu, des crevettes... N'hésitez pas à ajouter vos légumes de saison préférés, et même pourquoi pas, tenter le sucré salé en y ajoutant une touche de mangue ! Le tout sublimé par un filet d'Huile d'Olive "Gout à l'ancienne" de Cauvin !

© [Cauvin](#)