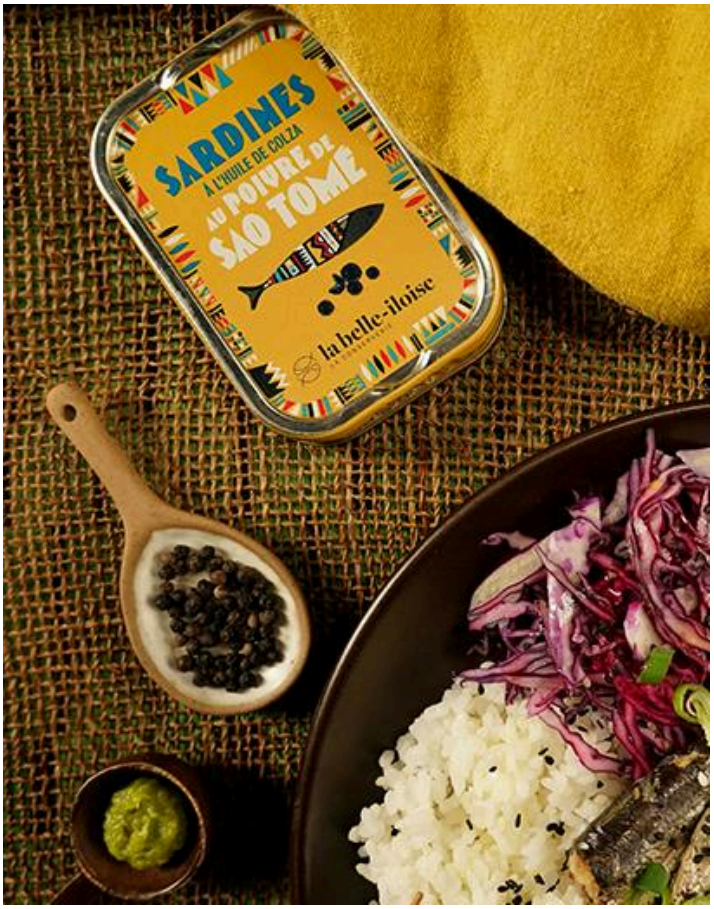
Poké Bowl **aux Sardines Sao Tomé**





4 personnes | 15 min préparation | 10 min cuisson

Les ingrédients

1 boîte de 115 g de Sardines au poivre de Sao Tomé
150 g de riz
50 g de pousses d'épinards
150 g d’edamame
1 carotte
1/4 de chou rouge
2 avocats
Une quinzaine de radis
1 tige de cébette (ou d’oignon nouveau)
Quelques graines de sésame
Sauce soja

Les étapes

1- Faire cuire le riz selon les indications du paquet à l’eau bouillante, puis égoutter
2- Pendant ce temps, faire cuire les edamames pendant 6 min dans une autre casserole, puis égoutter
3- Couper les avocats en fines lamelles. Râper les carottes et le chou rouge. Couper les radis en fines rondelles et émincer la cébette
4- Dans de jolis bols, répartir harmonieusement le riz, les pousses d’épinards et tous les légumes, hormis la cébette
5- Surmonter des sardines au poivre de Sao Tomé puis parsemer de sésame et de cébette ciselée
6- Servir avec la sauce soja