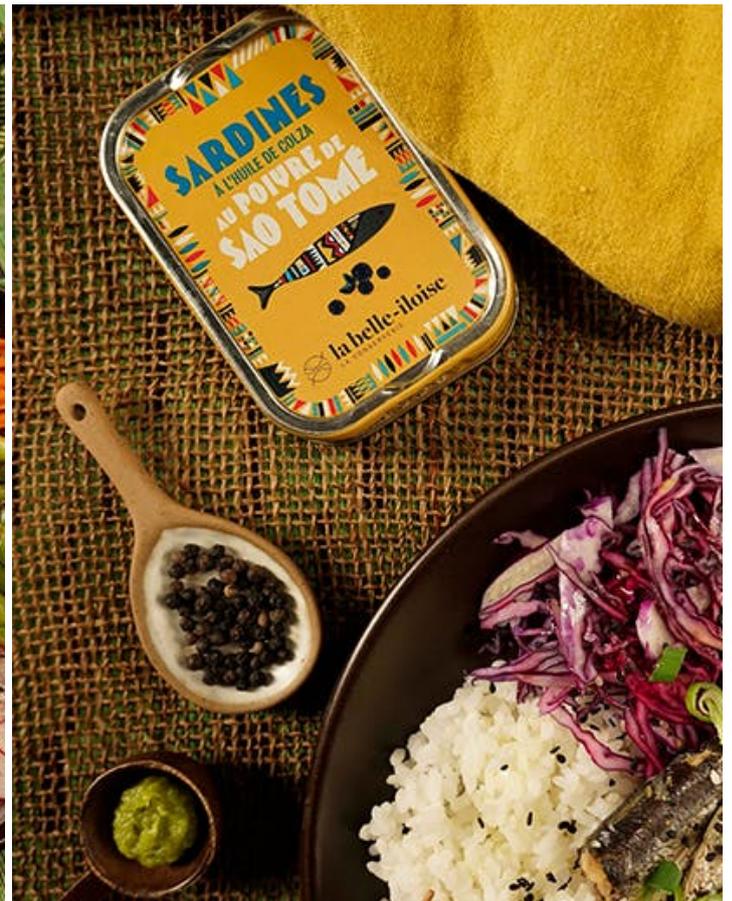


# Poké Bowl aux Sardines Sao Tomé



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