



- Préparez la marinade : mélangez l'huile de sésame, la sauce soja et la pâte de miso. Ajoutez les cubes de saumon et mélangez délicatement. Placez au réfrigérateur pendant 30 mn.
- Pendant ce temps, rincez le riz jusqu'à ce que l'eau soit bien claire. Faites-le cuire selon les indications figurant sur le paquet. Attention prévoyez 30 mn de cuisson si vous faites du riz complet. Égouttez-le et réservez-le au chaud.
- Faites cuire les pois gourmands +/- 5 mn dans de l'eau bouillante salée. Égouttez et réservez.
- Versez le riz chaud dans un bol individuel. Disposez joliment par-dessus les cubes de saumon avec la marinade, les bâtonnets de carotte, les raisins, les épinards, les graines de grenade et les pois gourmands. Terminez par les oignons nouveaux et la coriandre. Parsemez les cubes de saumon de graines de sésame. Renouvelez ces opérations pour les 3 autres bols et servez immédiatement !
- Servez à part, si vous le souhaitez, la sauce soja, le wasabi et le gingembre.

💡 Pour égrener une grenade, coupez-la en deux et mettez une moitié dans la paume de votre main (face plate contre votre main) au-dessus d'un saladier. Prenez une cuillère en bois et taper sur la coque de la grenade : les grains vont tomber au fur et à mesure. Enlevez les éventuelles traces de membrane blanche qui auraient pu tomber et qui donnerait un goût amer.

### Ingrédients :

+/- 500 g de pavé de saumon coupés en dés de +/- 2 cm  
 2 oignons nouveaux (avec la partie verte) émincés très finement  
 1 grenade égrainée  
 20 grains de raisin  
 2 carottes coupées en fins bâtonnets  
 4 brins de coriandre fraîche effeuillés  
 2 poignées de pousses d'épinards  
 200 de pois gourmands  
 400 g de riz complet ou blanc

### Pour la marinade :

4 c. à soupe d'huile de sésame  
 6 c. à soupe de sauce soja  
 4 c. à soupe de pâte de miso blond ou rouge

### Variantes :

2 c. à soupe de gomasio aux algues (si vous en avez, à saupoudrer sur le riz chaud) en remplacement des graines de sésame  
 Gingembre en saumure, wasabi et sauce soja (si vous trouvez que votre riz est un peu sec), à servir à part.  
 De nombreuses variantes sont possibles pour les bowls, allez regarder mes autres recettes, dans la catégorie "[Poissons et fruits de mer](#)".

