



- Préparez la marinade : mélangez l'huile de sésame, la sauce Teriyaki, le piment et l'ail. Ajoutez les cubes de saumon, le melon vert 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 si vous faites du riz complet, la cuisson est plus longue (30 mn). Égouttez-le et réservez-le.
- Versez le riz dans des bols individuels. Disposez joliment par-dessus les cubes de saumon et de melon avec la marinade, le fenouil, les radis, les épinards et les figues. Terminez par les oignons nouveaux. Parsemez les cubes de saumon de graines de sésame. Servez aussitôt.



Pensez à rincer votre riz jusqu'à ce l'eau soit bien claire : cela enlèvera l'amidon et évitera que votre riz ne colle.

Pour enlever la peau du saumon, posez le pavé sur une planche à découper, côté peau sur le dessus. Appuyez votre main bien à plat sur la peau et avec un long couteau effilé, découpez juste en dessous de la peau, le couteau bien parallèle à votre main. Enlevez également les petites peaux blanches qui donneraient un goût amer au saumon. Pour les arêtes, utilisez une pince d'électricien (que vous réserverez à cet usage ;-)) plutôt qu'une pince à épiler : les arêtes ne se casseront pas.

Ingrédients pour 4 pers. :

+/- 500 g de pavé de saumon coupés en dés de +/- 2 cm
 2 oignons nouveaux (avec la partie verte !) émincés très finement (à défaut 3 tiges de cébettes)
 12 radis roses coupés en fines lamelles
 1 fenouil coupé en fines lamelles
 200 g de melon vert coupés en dés de +/- 1 cm
 2 poignées de pousses d'épinards
 4 figues violettes bien mûres, équeutées et coupées en 4 quartiers
 2 c. à café de graines de sésame blond
 400 g de riz complet ou blanc

Pour la marinade :

4 c. à soupe d'huile de sésame
 6 c. à soupe de sauce Teriyaki
 2 pincées de piment en poudre
 1/2 gousse d'ail épluchée et écrasée

Variantes :

Vous pouvez mettre 2 c. à soupe de gomasio aux algues (à saupoudrer sur le riz) en remplacement des graines de sésame
 Vous pouvez accompagner ces bowls de gingembre en saumure, wasabi et sauce soja (si vous trouvez que votre riz est un peu sec).
 Regardez en bas de page pour d'autres idées de recettes.

