



- Rincez le riz jusqu'à ce que l'eau soit bien claire. Faites-le cuire selon les indications figurant sur le paquet. Égouttez-le et réservez.
- Pendant ce temps, faites cuire les pois gourmands 30 secondes à 1 mn dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les avec une écumoire et plongez-les dans un saladier d'eau glacée. Laissez-les refroidir puis égouttez-les et réservez.
- Rincez et séchez le pavé de saumon. S'il y a des arêtes, enlevez-les avec une pince. Posez votre main bien à plat sur le pavé, côté peau sur le dessus. Avec un long couteau effilé, enlevez délicatement la peau. Faites en sorte d'enlever toute la partie marron foncée du saumon et les éventuelles parties blanchâtres situées sur les côtés du pavé : elles sont grasses et gélatineuses et détériorent le goût du saumon. Coupez le pavé en dés de +/- 2 cm.
- Pelez et coupez les carottes en très fins bâtonnets (+/- 4 cm x 2 à 3 mm de largeur. Si vous préférez, râpez-les).
- Versez le riz dans des grands bols individuels. Disposez par-dessus un petit tas de dés de saumon, puis à côté les grains de raisins, les pois gourmands, la grenade, les bâtonnets de carotte et les pousses d'épinards. Mettez au centre la ciboule et la coriandre. Parsemez le saumon de graines de sésame. Servez aussitôt avec de la sauce soja et du gingembre en accompagnement.



Pour égrener une grenade : coupez-la en deux, mettez une moitié dans la paume de votre main (face plate sur vos doigts écartés), au-dessus d'un saladier. Prenez une cuillère en bois et tapez énergiquement sur la coque de la grenade : les graines vont tomber au fur et à mesure. Tapez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de graines. Il ne vous restera plus qu'à enlever les petites membranes blanches qui auraient pu tomber et qui donnerait un goût amer. Utilisez une petite pince d'électricien pour enlever vos arêtes (que vous réserverez uniquement à cet usage ;-), c'est beaucoup plus pratique qu'une pince à épiler car les arêtes ne se cassent pas.

Ingrédients pour 4 pers. :

+/- 500 g de pavé de saumon
2 tiges de ciboule (à défaut des oignons nouveaux) émincées très finement
1 grenade égrainée
1 trentaine de grains de raisin (+/- selon la grosseur)
2 carottes
Quelques branches de coriandre effeuillées
2 poignées de pousses d'épinards
200 g de pois gourmands
400 g de riz complet ou blanc
1 c. à soupe de graines de sésame

En accompagnement :

Sauce soja
Gingembre en saumure

Variantes :

Vous pouvez faire mariner le saumon, coupés en cubes, pendant 30 mn au réfrigérateur dans un mélange de :

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

Vous pouvez saupoudrer le riz de 2 c. à soupe de gomasio aux algues (dans les épiceries asiatiques), en remplacement des graines de sésame.

Vous pouvez accompagner vos bowls de gingembre en saumure, wasabi et sauce soja.

De nombreuses variantes sont possibles pour les bowls, regardez en bas de page.

