

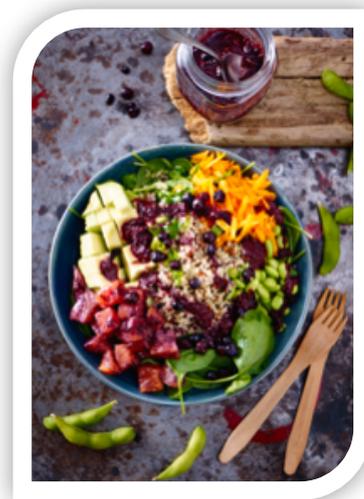


## Poke Bowl aux myrtilles sauvages

---

### Ingrédients pour 4 personnes :

600 g de myrtilles sauvages du Canada (surgelées)  
300 g d'edamame (surgelés)  
200 g de quinoa coloré  
2 c. à café de pâte de piment  
2 c. à café de sauce de soja  
6 c. à café d'huile de sésame  
2 c. à café de graines de sésame non décortiquées  
6 c. à café de vinaigre de riz  
600 g de filet de saumon sans peau (qualité sashimi)  
300 g de carottes  
200 g de pousses d'épinards  
2 oignons de printemps  
2 avocats



### Préparation :

1. Décongelez les myrtilles et les edamame. Faites cuire le quinoa en suivant les instructions indiquées sur le paquet, égouttez-le et laissez-le refroidir. Réduisez la moitié des myrtilles en purée à l'aide d'un mixeur plongeant. Ajoutez la pâte de piment, la sauce de soja, l'huile de sésame, les graines de sésame et le vinaigre de riz à la purée de myrtilles, et mélangez le tout.
2. Lavez le saumon, séchez-le et coupez-le en dés (env. 1 x 1 cm). Versez la moitié de la marinade aux myrtilles sur les dés de saumon et laissez le tout mariner pendant 15 minutes environ.
3. Pendant ce temps, épluchez les carottes et râpez-les grossièrement. Triez les épinards, lavez-les et essorez-les en les secouant. Épluchez, lavez et découpez les oignons de printemps en rondelles. Coupez l'avocat en deux et retirez-en le noyau. Retirez-en la chair et coupez-la en dés.
4. Dressez tous les ingrédients dans quatre coupes. Répartissez-y le reste de myrtilles et de marinade aux myrtilles.

**Temps de préparation :** env. 45 minutes

### Valeurs nutritionnelles par portion :

Énergie : 670 kcal / 2 810 kJ

Protéines : 26 g



Lipides : 35 g  
Glucides : 53 g

Canada

**Wild Blueberry Association of North America**  
Interlocuteur : mk<sup>2</sup> gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,  
53111 Bonn, Allemagne, tél. : 0049 228/943 787 – 0,  
fax : 0049 228/ 943 787 – 7, e-mail : [info@wildeblaubeeren.de](mailto:info@wildeblaubeeren.de)  
Crédit photos : Myrtilles sauvages du Canada  
Reproduction gratuite  
Prière de fournir deux exemplaires