

Paprikas

E-mail : paprikasblog@yahoo.fr - Site web / Blog : <https://paprikas.fr/>

Poke bowl au lapin

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Marinade : 30 min

Cuisson : 12 min

Difficulté : Facile

Budget : Moyen

Ingrédients :

2 barquettes de râbles tranchés de lapin, Lapin & Bien
120 g de carottes râpées
1 concombre
12 radis
2 avocats
1/2 ananas
2 cuillères à soupe de graines de sésame
Quelques feuilles de coriandre

La marinade :

2 cuillères à soupe d'huile de sésame
2 cuillères à soupe de sauce soja
1 cuillère à café de gingembre frais râpé
1 gousse d'ail hachée
Le jus d'un demi citron vert
Poivre

Le riz :

200 g de riz rond
50 cl d'eau
4 cuillères à soupe de vinaigre de riz
2 cuillères à café de sucre
1 cuillère à café de sel

Préparation :

Détachez la chair des râbles de l'os puis découpez la viande en dés et mettez-la dans un saladier. Ajoutez l'huile de sésame, la sauce soja, le gingembre râpé, l'ail, le jus de citron et un tour de poivre. Mélangez et laissez mariner pendant 30 minutes.

Lavez le riz puis placez-le dans une casserole avec l'eau. Couvrez et laissez cuire pendant 15 min.

Après cuisson, enlevez le couvercle et laissez reposer le riz.

Dans un récipient, mélanger le vinaigre, le sel et le sucre.

Déposez le riz dans un saladier pour le refroidir. Versez la préparation vinaigrée sur le riz en plusieurs fois, en mélangeant délicatement pour ne pas écraser les grains. Laissez refroidir.

Dans une poêle chaude, faites cuire les dés de râble de lapin avec sa marinade pendant 12 minutes.

Répartissez le riz dans 4 bols.

Ajoutez harmonieusement sur le dessus du riz les carottes râpées, les rondelles de radis, les rondelles de concombre, les dés d'ananas, la moitié d'un avocat en tranches et les dés de lapin cuits.

Saupoudrez le tout de graines de sésame et de feuilles de coriandre et accompagnez-les de sauce soja.