



## **SUPER BOWL DE RIZ \***

### **Ingrédients**

200gr riz sushi  
4 feuilles de nori (algue)  
120gr haricots edamame (cuits, en conserve ou surgelés)  
2 cuillères à soupe de graines de sésame (blanc ou noir)  
1 grenade (les graines)  
Coriandre frais  
1 orange  
1 citron vert  
2 cuillères à soupe de miel liquide  
2 cuillères à soupe de vinaigre de riz  
2 cuillères à soupe de sauce de soja

### **Préparation**

Rincez le riz sous l'eau froide, mettez une casserole avec 400ml d'eau et une pincée de sel à bouillir.

Ajouter le riz et porter à ébullition à feu vif. Une fois que l'eau bout, diminuer la température de cuisson au minimum, laisser reposer 45 min couvercle fermé jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée par le riz. (Remuer de temps en temps)

Pendant ce temps, portez une autre casserole d'eau à ébullition et laissez les haricots bouillir une dizaine de minutes, rincer sous l'eau froide.

Faites chauffer une poêle à feu moyen et mettez les feuilles nori quelques secondes dans la poêle, des deux côtés et sans graisse (juste griller).

Laisser les refroidir et coupez-les en fines lanières.

Pour le dressage, pressez un demi-citron et une orange, ajoutez le miel, le vinaigre de riz et la sauce soja. Bien mélanger le tout.

Egoutter le riz et laisser refroidir. Mélanger avec la vinaigrette et la moitié des graines de sésame.

Servez dans de petits raviers et garnir avec les haricots Edamame, les lanières de nori, les graines de grenade et de sésame.

*\* Collation saine !*