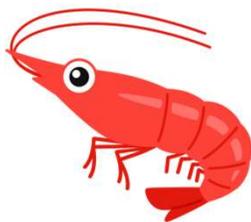


**Bowl Diamond**  
**Cutlery rests KAVERS**

<Ingrédients> Pour 2 portions

- 2 bols de riz
- 1 œuf
- 2 cuillères à soupe d'œufs de saumon
- 3 ou 4 pois mange-tout
- 40 g de vinaigre de riz
- 1 Kabosu (ou 1 citron vert)
- 2 cuillères à soupe d'oligosaccharides
- 1 cuillère à soupe de sucre
- Une pincée de sel huile de salade
- Garniture de sashimi au choix (thon, crevette, vivaneau, oursin, saumon, calmar, etc.)
- Une pincée de graines de sésame blanc



# Chirashi Sushi aux fruits de mer

Le sashimi est fondamentalement pauvre en calories et en glucides. Le saumon et les crevettes contiennent également beaucoup d'astaxanthine, un antioxydant. Le riz utilisé pour faire les sushis contient du sucre, nous utilisons des oligosaccharides à la place du sucre qui n'augmentent pas le taux de sucre dans le sang. L'utilisation du Kabosu apporte également de la vitamine C et rehausse la saveur.

Aliments anti-âges

Crustacés, Kabosu,  
Oligosaccharides

<Comment cuisiner>

1. Mélanger le vinaigre de riz, le Kabosu (citron vert) pressé, les oligosaccharides et le sel dans le riz chaud et laisser refroidir.
2. Mélanger une cuillère à soupe de sucre avec un œuf battu, faire une omelette et couper en cubes de 1 cm.
3. Retirer les fils des pois mange-tout et les faire bouillir rapidement. (Une pincée de sel ajoutée à l'eau permet d'éclaircir la couleur).
4. Disposer le riz des Sushis dans un plat de service et le garnir des sashimis, de l'omelette aux œufs, des pois mange-tout et des œufs de saumon.
5. Enfin, saupoudrer de graines de sésame blanc.

