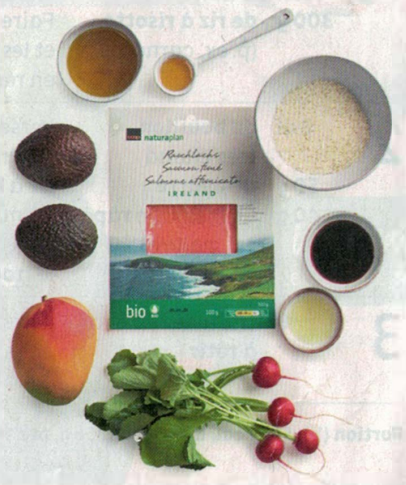


Bowl au saumon

🕒 25 min 🍴 minceur



1 150 g de riz basmati
3 dl d'eau
½ c. c. de sel

Rincer le riz dans une passoire sous l'eau courante froide, jusqu'à ce que l'eau soit claire, bien égoutter. Porter l'eau à ébullition avec le riz et le sel, couvrir et laisser gonfler le riz env. 15 min sur la plaque éteinte, sans jamais soulever le couvercle. Démêler les grains à la fourchette.

2 2 avocats
1 mangue
(d'env. 350 g)
1 botte de petits radis
et quelques fanes
200 g de saumon fumé
en tranches

Peler les avocats et les couper en tranches. Peler la mangue et la tailler en petits dés. Couper en deux les petits radis et les fanes en lanières, réserver. Dresser le tout dans des bowls avec le saumon et le riz.

3 2 c. s. de jus de citron
3 c. s. d'huile
2 c. s. de miel liquide
1 à 2 c. s. de sauce soja
un peu de poivre

Mélanger jus de citron, huile, miel et sauce soja. Arroser d'un filet de sauce. Répartir dessus les fanes de radis réservées, poivrer.

Portion (%): 495 kcal, lip 24 g, glu 48 g, pro 18 g