



## BOWL DE RIZ, SAUMON FUMÉ ET LÉGUMES CROQUANTS

Un bol frais et équilibré parfait pour un déjeuner léger et gourmand.

- **Les Légumes** de la **Maison du Mieux Manger**, cultivés localement avec soin, dans le respect des saisons et de l'environnement, pour une fraîcheur incomparable et des saveurs naturelles.

### LES INGRÉDIENTS



**Saumon fumé**  
1 belle tranche



**Riz**  
80g



**Avocat**  
1



**Concombre**  
1



**Carotte**  
1



**Graines de sésame**  
petite poignée



**Sauce soja**  
1 cuillère à soupe



**Citron**  
1

### LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



**Poivre**  
selon votre goût



**Huile d'Olive**  
selon votre goût

### LES ÉTAPES

#### ÉTAPE 1

Faites cuire le riz dans l'eau bouillante salée 12mn. Egouttez et réservez avec un filet d'huile d'olive.

#### ÉTAPE 2

Coupez le saumon en lanières Râpez la carotte, coupez le concombre en demi-rondelles fines et l'avocat en lamelles.

#### ÉTAPE 3

Dans un petit bol, mélangez sauce soja, jus de citron et huile.

#### ÉTAPE 4

Disposez le riz dans un bol. Ajoutez harmonieusement le saumon, les légumes, l'avocat. Arrosez avec l'assaisonnement. Terminez par les graines de sésame