Mmm LA MAISON DU MIEUX MANGER | FERME DU CANTAL

Difficulté : Facile **Temps de préparation : 15 min** **Temps de cuisson : 12mn**



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