

Buddha bowl au maquereau, citron bergamote et aneth



4 personnes

10 min préparation

10 min cuisson

Les ingrédients

2 boîtes de 118 g de [filets de maquereaux Citron bergamote et aneth la belle-iloise](#)

150 g de riz

50 g de quinoa rouge

1/2 poivron orange (env 80 g)

1 oignon rouge (env 100 g)

1/3 de concombre (env 150 g)

1/4 de chou blanc (env 250 g)

1 avocat (env 160 g)

100 g de fromage blanc

1/2 jus de citron

Sel

Les étapes

- 1- Faire cuire le riz avec le quinoa, égoutter et mettre à refroidir
- 2- Couper l'avocat en 2, enlever le noyau et, à l'aide d'une cuillère, décoller la chair d'un bloc. La découper en lamelles et arroser avec le jus de citron pour éviter l'oxydation
- 3- Couper le poivron, l'oignon, le chou blanc et le concombre en lamelles très fines, assaisonner légèrement avec une pointe de sel et laisser mariner au frais
- 4- Mélanger le jus des maquereaux avec le fromage blanc pour faire la sauce
- 5- Répartir le riz froid dans le fond des bowls
- 6- Disposer chaque ingrédient harmonieusement les uns à côté des autres en fonction des couleurs et mettre le maquereau émietté grossièrement au centre
- 7- Servir accompagné de la sauce

