

# 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 choux 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