




Bowl détox



Ingédients :

- 320 g de riz complet
- 2 petits avocats
- 2 pamplemousses
- 2 carottes
- 24 petites crevettes cuites
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Le jus d'1 citron
- 2 branches de cerfeuil ou de coriandre
- Sel, poivre du moulin

Préparation

 4 pers  15 min  25 min

1. Faites cuire le riz complet dans un grand volume d'eau bouillante salée le temps indiqué sur le paquet (généralement 25 minutes).

2. Pelez les avocats et découpez-les en lamelles.

3. Pelez les pamplemousses et coupez-les en dés.

4. Épluchez les carottes et réalisez des rubans à l'aide d'un économiseur, ou coupez-les en tranches fines.

5. Dans un bol, versez le citron, salez, poivrez et mélangez. Ajoutez l'huile et mélangez à nouveau.

6. Versez le riz dans 4 bols et répartissez le reste des ingrédients.

7. Assaisonnez avec la sauce, parsemez de feuilles de cerfeuil ou de coriandre et servez aussitôt.

Bon appétit les AficioNetto !