

# SALMON BOWL

2 personnes

## INGRÉDIENTS

400g de saumon frais

1 brocolis

120g de riz complet

Houmous

Sauce soja

Sel, poivre, graines de sésame...



## INSTRUCTIONS

- 1) Séparez le brocolis en fleurette, retirez le pied de la tige
- 2) Cuire le brocolis à l'eau bouillante ou à la vapeur
- 3) Cuire le riz complet dans de l'eau bouillante
- 4) Coupez le saumon en gros dés
- 5) Faites revenir dans une poêle avec 2 c à s d'huile d'olive le brocolis et le saumon
- 6) Ajoutez un peu de sauce soja sur le saumon et quelques graines de sésames sur le brocolis
- 7) Préparez l'assiette comme sur la photo et rajoutez un peu de houmous au milieu

Bon appétit !