

42 kcal
par cup

LIV
HAPPY RECETTES

Riche en
protéines

Sushi cup

Les ingrédients :



1 paquet de
sticky rice LIV



100g de saumon



½ avocat



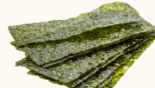
1 c.à.s de
vinaigre de riz



Sauce mayo
sriracha



Graines de
sésame



Algue
nori



Cébette



Ce dont vous avez besoin :

- Sel et poivre



La recette :

- 1 Dans un bol, mélanger le sticky rice avec le vinaigre de riz, la cébette ciselée et les graines de sésames.
- 2 Couper le saumon en dés et les mélanger avec la mayo sriracha. Couper une feuille d'algue nori en 6. Couper l'avocat en dés.
- 3 Dans un moule à muffin, disposer 2 feuilles d'algue nori. Ajouter ensuite le riz vinaigré puis le saumon.
- 4 Cuire au four à 180°C pendant 15 minutes. Sortir les cups du four, les laisser refroidir 5 minutes.
- 5 Servir avec des dés d'avocat sur le dessus, de la sauce sriracha, des graines de sésames et de la cébette. C'est prêt, LIV IT !

Petit +
Ajouter x



#KONJAKIÉS