



Poké LIV hawaïen

298 kcal

Les ingrédients:



1 paquet de riz LIV

+



70g de thon



1/4 d'avocat



50g de chou rouge



50g de radis



Ce dont vous avez besoin:

- Sauce soja
- 1/2 càc d'huile de sésame
- jus de citron
- Passoire
- Poêle

La recette:

- 1 Passer le riz sous l'eau, saisir 3 minutes dans une poêle bien chaude et réserver.
- 2 Couper le thon en cubes. Mélanger la sauce soja, l'huile et le jus de citron. Laisser mariner le tout au frais 10 minutes.
- 3 Couper l'avocat, radis et chou en lamelles.
- 4 Dans un bol, verser la marinade sur le riz. Mélanger. Assaisonner et disposer les ingrédients sur le riz.
- 5 C'est prêt. LIV IT!

Petit +
Ajouter des graines
de sésame noir

#KONJAKISÉS

