



Apéro LIV

247 kcal/part

Les ingrédients:



1 paquet de riz LIV

+



1/2 avocat



75g de saumon



60g de ricotta



ciboulette



citron

Ce dont vous avez besoin:

- Sel
- Poivre
- Passoire
- Planche à découper



La recette :

- ① Passer le riz sous l'eau, saisir 3 minutes dans une poêle bien chaude et réserver.
- ② Couper l'avocat, l'écraser y ajouter un demi jus de citron et du poivre.
- ③ Mélanger le riz et la ricotta, assaisonner. Dans une verrine mettre le guacamole au fond, puis ajouter le riz au dessus.
- ④ Sur le dessus, ajouter le saumon fumé coupé en cubes.
- ⑤ Ajouter la ciboulette ciselée. C'est prêt LIV IT!

Petit +
Remplacer
l'avocat par
un concombre



#KONJAKISÉS