



## BUDDHA BOWL DE PRINTEMPS AU SAUMON FUMÉ, SAUCE À L'AVOCAT

20 minutes  
40 minutes  
4 portions

## INGRÉDIENTS

- La chair de deux avocats moyens mûrs en morceaux
- Le jus d'un citron vert ou jaune
- Les feuilles de 2 brins de coriandre, fraîche
- 2 pincées de paprika
- 1000 grammes d'eau
- 200 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 4 asperges vertes
- 200 grammes de petits pois
- 150 grammes de pois gourmands
- 4 tranches moyennes de saumon fumé (120 g)
- 1/2 bouquet de ciboulette, fraîche
- Graines de sésame ou gomasio

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparez la sauce. Dans le bol, placez l'avocat, le jus de citron, la coriandre, le paprika, du sel et du poivre. Mixez 20 sec/vitesse 6 en raclant les bords avec la spatule à 10 sec. Débarrassez dans un récipient, filmez au contact et réservez au frais.
- 2° Versez l'eau dans le bol. Placez le riz dans le panier cuisson et rincez-le. Insérez le panier. Placez les asperges, les petits pois et les pois gourmands dans le Varoma (et sur le plateau vapeur éventuellement). Installez le Varoma et faites cuire 15 min/100°C/vitesse 4.
- 3° Sortez le panier avec le riz et poursuivez la cuisson des légumes 3 min/Varoma/vitesse 1.
- 4° Répartissez le riz dans 4 grands bols ou assiettes creuses, puis disposez les légumes sur le riz, ainsi qu'une tranche de saumon fumé par bol. Ajoutez une cuillerée de sauce dans chaque bol et parsemez de ciboulette et de gomasio (ou graines de sésame) avant de servir.
- 5° Variante : si vous aimez, remplacez le saumon fumé par 200g de saumon cru en dés mariné 15 minutes dans un peu de citron vert et d'huile d'olive.
- 6° © Thermomix au quotidien - La cuisine à IG bas

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (505 g)	% AR
ÉNERGIE	80 kcal	406 kcal	20 %
PROTÉINES	3 g	16 g	32 %
GLUCIDES	9 g	47 g	18 %
SUCRES	1 g	3 g	4 %
LIPIDES	3 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	17 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	7 g	29 %
SODIUM	113 mg	569 mg	24 %