



## Bowl spécial oméga 3



### Ingrédients (pour 1 personne) :

- 40 g de riz sauvage
- 40 g de fèves
- 100 à 150 g de brocolis cuits
- 1 pavé de truite
- Des graines de courges

### Pour la marinade :

- Jus de citron
- Huile d'olive
- Sauce soja salée
- Vinaigre

### Pour la sauce :

- Jus de citron
- Sauce soja salée
- Beurre de cacahuète
- Sirop d'érable

### Pour préparer :

- Faire cuire le riz et les brocolis avant de préparer votre bowl
- Faire mariner la truite crue coupées en petits dés pendant quelques heures dans la préparation pour la marinade
- Disposer l'ensemble des ingrédients dans une grande assiette creuse et terminer en ajoutant la sauce

Bonne dégustation !