SANS CUISINER

Bowl thon-maïs

avocat & riz

TEMPS	PORTIONS	L'ATOUT
8 min	1	Avec un reste de riz

⚡ Express · Léger

Ingrédients

- 1 boîte de thon au naturel
- 80 g de riz cuit (reste)
- 2 c. à s. de maïs
- ½ avocat
- Tomates cerises
- Citron, huile d'olive, ciboulette

Préparation

1. Dispose le riz froid au fond du bol.
2. Ajoute le thon émietté, le maïs, l'avocat et les tomates.
3. Assaisonne de citron et d'un filet d'huile.
4. Parsème de ciboulette.

POURQUOI ÇA MARCHE

Le bowl du midi vite fait : tu assembles un reste de riz, une boîte de thon et un avocat, et tu as un repas équilibré et frais sans rien cuire. Le genre d'assiette qui t'évite le sandwich triangle de la station-service.