



## SALADE COLORÉE

Ce bol est l'allié idéal pour un dîner léger, sain et esthétique. L'onctuosité de l'avocat et de la mozzarella se marie parfaitement avec le croquant de l'oignon rouge, tandis que les notes acidulées du citron viennent réveiller les saveurs du saumon fumé. Une recette équilibrée, riche en bons lipides et en couleurs !



PREP TIME  
15 MIN



COOK TIME  
10-12 MIN



SERVINGS  
1 PERSONNE

## Ingrédients

- 50 g de riz blanc non cuit
- Une poignée de mix de salade (laitue, scarole, etc.)
- 1/2 oignon rouge
- 1/2 avocat
- 4 à 5 billes de mozzarella
- 2 tranches de saumon fumé
- 4 rondelles de citron très fines
- 2 cuillères à soupe de yaourt demi-écrémé
- Épices au choix (poivre, baies roses, aneth ou piment d'Espelette)

## Instructions

- Cuire le riz blanc dans une casserole d'eau bouillante salée selon le temps indiqué sur le paquet.
- Égoutter le riz et le laisser refroidir complètement.
- Laver et essorer le mix de salade, puis le mélanger au riz froid dans un grand bol.
- Éplucher et couper le demi-oignon rouge en petits dés, puis les ajouter au mélange.
- Dénoyer l'avocat, le couper en tranches régulières et les disposer harmonieusement sur le dessus.
- Déposer les billes de mozzarella dans le bol.
- Détailler les 2 tranches de saumon en 3 lanières chacune, puis les rouler sur elles-mêmes pour former de petites fleurs.
- Trancher le citron très finement, rouler les rondelles et les insérer entre les autres ingrédients.
- Assaisonner avec les épices de votre choix.
- Napper d'un filet de yaourt demi-écrémé pour apporter de l'onctuosité avant de servir.

APPORTS NUTRITIONNELS POUR UNE PERSONNE



576 KCAL  
27G DE PROTÉINES