



Buddha bowl exotique aux croustilles de colin d'Alaska MSC façon thaï Cap Océan

Niveau de difficulté : facile

Temps de réalisation : 20 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 2 barquettes de croustilles de colin d'Alaska façon Thaï de 200 g Cap Océan
- 2 avocats + 1 citron
- Des carottes
- 2 mangues
- Des grains de lin et de pavot (ou autre)
- 100 g de riz cru (environ 300 g cuit)

1. Sur une planche à découper, coupez l'avocat en rondelles et la mangue en cubes. Pensez à badigeonner l'avocat de citron pour éviter qu'il noircisse.
2. Lavez les carottes à l'eau froide et coupez-les en bâtonnets.
3. Enfourez les croustilles de colin d'Alaska façon Thaï Cap Océan 7min au four à 220°C (thermostat 6-7) pendant 10 à 12min.
4. Pendant la cuisson des croustilles d'Alaska façon Thaï Cap Océan, faites cuire le riz.
5. Dressez les buddha bowl avec le riz (chaud ou froid), les croustilles de colin d'Alaska façon Thaï Cap Océan (chauds ou froids), l'avocat en rondelles, les carottes et la mangue.
6. Parsemez des graines de votre choix.