



# BOWL VITAMINÉ AU SAUMON

## INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

1 citron jaune  
2 courgettes  
200g de fromage blanc  
1 échalote  
4 pavés de saumon  
300g de riz parfumé  
2 tomates rondes  
Sel  
Poivre  
Huile d'olive

Portez à ébullition une casserole d'eau salée. Faites cuire le riz 12min jusqu'à ce qu'il soit tendre.

Pendant ce temps, rincez et essuyez les pavés de saumon. Salez, poivrez-les. Dans un plat, déposez-les et faites les cuire au micro-ondes pendant 3min30.

Dans un saladier, coupez la courgette en fines demi-rondelles. Ajoutez la tomate coupées en dés. Pressez la moitié du citron. Versez 2CS d'huile d'olive. Salez, poivrez et mélangez bien. Dans un bol, mélangez l'échalote hachée, le reste de jus de citron. Ajoutez le fromage blanc. Salez, poivrez. Si l'assaisonnement est trop juste, ajoutez un peu de vinaigre de cidre.

Servez les bowls en déposant séparément sur le riz : les légumes marinés au jus de citron et le saumon émietté. Nappez le tout avec la sauce à l'échalote.  
Dégustez.