



Poké bowl au maquereau



Temps de préparation

< 30 min



Difficulté

Facile



Ingrédients

250 grammes de tomates cerises
2 avocats
1 citron (le jus)
1 poivron jaune
4 jeunes oignons
1/4 chou rouge
2 boîtes de maquereau
1 petit bocal de houmous
cerneaux de noix

Méthode de préparation

- 1.** Coupez les tomates cerises en deux.
- 2.** Épluchez les avocats, retirez le noyau, et coupez la chair en tranches. Arrosez-les de jus de citron.
- 3.** Coupez le poivron en lanières.
- 4.** Émincez les jeunes oignons.
- 5.** Râpez le chou rouge.
- 6.** Dressez les ingrédients et le maquereau dans 4 assiettes ou bols.
- 7.** Garnissez les assiettes d'un peu de houmous et de noix.