



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.