



Salade

avocat

pamplemousse

INGRÉDIENTS pour 2 personnes

- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1/2 cc de poivre
- 1 avocat, coupé en cubes
- 1 pamplemousse, en cubes
- 1 tasse de riz cuit, froid
- 1/4 tasse de réduction balsamique
- salade verte (facultatif)

ÉTAPES

1. Au fond d'une tasse cylindrique ou d'une mesure, tassez doucement la moitié des cubes d'avocat aussi étroitement que possible.
2. Faire cuire le riz, le laisser refroidir et y verser la sauce soja.
3. Couvrir l'avocat avec 1/2 tasse de riz et tasser doucement, mais fermement.
4. Renverser sur une assiette préparée avec un lit de verdure (facultatif), puis garnir d'une couche de pamplemousse et d'un filet de réduction balsamique.