

## BUDDHA BOWL RAPIDE ET LÉGER SAUCE GRECQUE RILLETTES INCROYABLES THON MSC\* PIMENT ESPELETTE



|  x4 |

### INGRÉDIENTS

- 2 pots de Rillettes Incroyables Thon MSC Piment d'Espelette 140g Cap Océan
- De la mâche
- Des radis
- Des carottes râpées en barquette (ou fraîches si vous avez un robot ou une râpe)
- De la ciboulette

#### Pour la sauce :

- 4 yaourts naturels
- 1 concombre
- 1 citron
- Un peu d'eau
- Du sel et du poivre

### MATÉRIEL

- Un économe
- Un bol
- Un couteau
- Une planche à découper

### RÉALISATION

Pour la sauce, lavez et coupez les concombres en petits cubes. Mélangez dans un bol les 4 yaourts avec le jus de citron pressé. Salez, poivrez et ajoutez le concombre en petits cubes.

Diluez avec de l'eau jusqu'à obtention d'une sauce lisse. Réservez au frais.

Rincez la mâche et les radis sous l'eau froide. À l'aide de l'économe, faites des lamelles de radis dans la longueur pour former une fleur. Ciselez la ciboulette.

Dressez les buddha bowl dans un bol et déposez les carottes râpées, la mâche, les radis entiers et les radis coupés en forme de fleur puis les Rillettes Incroyables de Thon MSC Piment d'Espelette.

Parsemez avec de la ciboulette et nappez avec la sauce.

NB : Cette recette peut aussi être réalisée avec les autres produits de la gamme « Rillettes & Tartinables » de Cap Océan.