

# POKEBOWL

## INSTRUCTIONS :

Un repas facile et idéal les jours de sport et journée d'activité

Vous pouvez remplacer les crevettes par du saumon fumé ou du thon

Pour une recette végétarienne suivez la recette sans les crevettes



## Instructions pour deux personnes

1. Faites cuire votre riz
2. Pendant ce temps faites vos tagliatelles de carottes à l'économe
3. Coupez vos tomates, mangue et avocat
4. Faites rissoler l'oignon
5. Dans un bol assemblez le tout en commençant par le riz, ajoutez les légumes et en dernier les noix de cajou et l'oignon

## Liste des courses

Ingrédients	Requis	Quantité
Riz	<input checked="" type="checkbox"/>	100gr
Tomates cerises	<input checked="" type="checkbox"/>	150gr
Carottes	<input checked="" type="checkbox"/>	1
Avocat	<input checked="" type="checkbox"/>	1
Mangue	<input checked="" type="checkbox"/>	0,5
Oignon rouge	<input checked="" type="checkbox"/>	0,5
Noix de cajou	<input checked="" type="checkbox"/>	1 poignée