

INGREDIENTS

750 ml de quinoa cru
quelques feuilles de mâche
1 petite échalotte émincée
1 botte de radis coupés en
rondelles
450g de truite fraîche
une dizaine de rondelles de
concombre
200g de carotte râpé
sauce vinaigrette ou soja sucrée



POKE BOLW

 4 personnes  15 minutes

DANS UN BOL,
METTEZ LE QUINOA
CUIT ET RÉPARTIR LE
RESTE DES
INGRÉDIENTS.
NAPPEZ LE TOUT
AVEC DE LA SAUCE.
DÉGUSTEZ!