

# Spring Bowl au Thon



25 min



2 pers.

## Ingrédients

- 1 boîte de thon au naturel
- 150 g de quinoa
- 10 asperges vertes
- 2 oeufs
- 100g de radis roses
- Huile d'olive
- Jus de citron
- Sel
- Poivre

## Réalisée avec



## Préparation

- Faites cuire 150 g de quinoa puis laissez-le refroidir.
- Plongez une dizaine de pointes d'asperges vertes dans l'eau bouillante salée pendant 3 à 4 minutes pour les garder croquantes, puis passez-les sous l'eau très froide.
- Cuisez 2 œufs 6 minutes dans l'eau bouillante pour les avoir mollets, égalez-les délicatement et coupez-les en deux.
- Lavez et coupez quelques radis roses en fines rondelles.
- Dans deux bols, disposez une base de quinoa.
- Ajoutez harmonieusement les asperges, les rondelles de radis et les demi-œufs mollets.
- Égouttez et déposez 1 boîte de thon blanc germon au naturel Les Mouettes d'Arvor.
- Assaisonnez avec un filet d'huile d'olive, un trait de jus de citron, du sel et du poivre.
- Dégustez !