

# Exotica Bowl

## Ingrédients pour 1 portion :

- 60g de riz complet ou blanc cru
- 3 poivrons : rouge, jaune et vert
- 10 crevettes cuites
- 100g d'ananas
- Épices à chili
- Paprika



## Recette :

1. Faire cuire le riz selon les indications du paquet.
2. Laver et couper les poivrons en lamelles. Les faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, les épices à chili et le paprika. Couvrir et laisser fondre à feu doux.
3. Décortiquer les crevettes.
4. Réservier les poivrons. Utiliser la même poêle avec le "jus" des poivrons pour y faire revenir l'ananas coupé en cube et les crevettes.
5. Dans un bol, assembler les différents éléments.
6. C'est prêt !



Voici un repas parfaitement équilibré.

De plus, vous pouvez adapter la portion de riz pour chaque personne de la famille !