

# Bouddha... ... Viking Bowl



Pour 2 bols :

4 harengs fumés (*sans arrêtes*)

2 œufs durs

100 g de mélange de céréales cuites

1 avocat

Salade verte ou mâche

Tomates cerises et carottes râpées (*ou mélange de crudités*)

Sauce : 2 CS de moutarde à l'ancienne - 4 CS de crème fraîche - Jus de citron - Aneth

\*\*\*\*\*

- Préparer la sauce en mélangeant la moutarde à l'ancienne, la crème liquide, l'aneth et le jus de citron. Assaisonner au goût et réserver.
- Laver la salade, écaler les œufs durs et couper les harengs en petits morceaux. Éplucher l'avocat, ôter le noyau et couper la chair en fines tranches. Arroser d'un peu de jus de citron pour éviter que ça noircisse.
- Disposer la salade au fond d'un bol à salade, ajouter harmonieusement les légumes sur les bords et les céréales au centre. Sur le dessus, disposer les morceaux de harengs et les œufs durs, coupés en 2 ou en 4.
- Verser la sauce par dessus et servir aussitôt.

