

# INGRÉDIENTS POUR UN BENTO DE L'ÉQUILIBRE INTÉRIEUR

(pour ton four intérieur, version mesurée & minimaliste)

**100 g de  
riz blanc cuit**

Moulé joliment  
en boule.

Pas pressé d'être  
mangé.



**1 euf  
mollet coupé  
en deux**

Moitié tendre,  
moitié flou.

Comme tes décisions.



**80 g de  
saumon teriyaki**

(ou 60 g de tofu gril-  
lé pour a version  
veggie)



**60 g de  
saumon teriyaki**

(ou 60 g de tofu gril-  
lé pour version  
veggie.



**1 c. à soupe  
de sauce soja  
(15 ml)**

Salée. Mais pas  
blessante.

**1 c. à soupe  
de sauce soja  
(15 ml)**

Salée. Mais pas  
blessante.



Note de Chef.fe Bloomiz : Tout est à sa place. Sauf moi.

# Comment préparer le Bento de l'équilibre intérieur

(Recette à suivre, humeur fragile autorisée)

## ÉTAPE 1

Rince 100 g de riz blanc trois fois, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de bulles.

Fais cuire avec 120 ml d'eau, à couvert, 10 à 12 min.



## ÉTAPE 2

Fais bouillir de l'eau. Plonge l'œuf pendant 6 minutes. Puis mets-le direct dans l'eau froide pour éviter qu'il explose.



## ÉTAPE 3

Fais le tofu.

Coupe les carottes en bâtonnets, détache les fleurettes de brocolis. 5 à 7 minutes à la vapeur, juste pour qu'ils restent eux-mêmes.



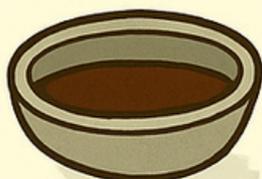
## ÉTAPE 4

Poêle chaude, 1 filet d'huile. 60 g de saumon (ou tofu). Ajoute 1 c. à soupe de sauce soja et miel ou teriyaki. Fais dorer 2 min par face. (Pas de pression, juste du croustillant.)



## ÉTAPE 5

Verse 1 c. à soupe de sauce soja dans une coupelle. Ajoute une goutte de citron si tu veux te sentir extra.



## ÉTAPE 6

Tout est là : riz, œuf, légumes. saumon, sauce. Et toi ? Là aussi. Bravo. Tu as cuisiné quelque chose de simple.

