



BOWL D'ÉTÉ

Plat principal pour 4 à 5 personnes

 15 minutes

 30 minutes

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 250 grammes de quinoa, cru
- 250 grammes de lentille verte, cuite
- 100 grammes de fève, pelée, surgelée, crue
- 400 grammes de haricot vert, surgelé, cru
- 4 unités petites de carotte, crue (160 g)
- 1 portion grande de concombre, pulpe, cru (150 g)
- 2 grandes moitiés d'avocat, pulpe, cru (300 g)
- 1 portion moyenne de radis noir, cru (100 g)
- 4 tranches moyennes de saumon fumé (120 g)
- 30 grammes de sésame, grillé, graine décortiquée
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile de sésame (10 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile de colza (10 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 1 cuillère à soupe de sauce soja, préemballée (16 g)
- 20 grammes de coriandre, fraîche
- 100 grammes de roquette, crue

MODE DE PRÉPARATION

- 1° ÉTAPE 1 - La Base Faites cuire le quinoa ou le riz comme noté sur le paquet. Faites cuire les lentilles comme noté sur le paquet ou ouvrez une petite boîte de conserve et rincez les lentilles.
- 2° ÉTAPE 2 - Les légumes Faites cuire les fèves et les haricot vert 5 à 6 minutes dans de l'eau bouillante. Lavez et coupez les autres légumes crus (radis, concombre, avocat...) en rondelles. Lavez et râpez les carottes. Lavez la roquette.
- 3° ÉTAPE 3 - Présentation Dans un plat, versez le quinoa. Répartissez la roquette puis les lentilles. Sur cette base, répartissez chaque légume sans les mélanger : faites une zone séparée par légume.
- 4° ÉTAPE 4 - Astuce flexitarienne Pour un plat complet flexitarien, ajoutez une zone supplémentaire de saumon sauvage, de thon, d'oeuf et/ou de fêta, coupés en cubes.
- 5° ÉTAPE 5 - Service Présentez la sauce soja sésame dans un petite tasse à côté. Parsemez de graines de sésame et d'herbes fraîches.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (507 g)	% AR
ÉNERGIE	135 kcal	684 kcal	34 %
PROTÉINES	6 g	31 g	62 %
GLUCIDES	12 g	62 g	24 %
SUCRES	1 g	7 g	7 %
LIPIDES	6 g	29 g	42 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	21 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	22 g	86 %
SODIUM	155 mg	786 mg	33 %