

**BOWL D'ÉTÉ**

Plat principal pour 4 à 5 personnes

🕒 15 minutes

🕒 30 minutes

🍴 4 portions

**INGREDIENTS**

- 250 grams of quinoa, raw
- 250 grams of lentil, green, cooked
- 100 grams of broad bean, peeled, frozen, raw
- 400 grams of french bean, frozen, raw
- 4 unités petites of carrot, raw [160 g]
- 1 portion grande of cucumber, pulp, raw [150 g]
- 2 grandes moitiés of avocado, pulp, raw [300 g]
- 1 portion moyenne of radish, black, raw [100 g]
- 4 tranches moyennes of salmon, smoked [120 g]
- 30 grams of sesame seed, grilled, husked
- 1 cuillère à soupe moyenne of sesame oil [10 g]
- 1 cuillère à soupe moyenne of rapeseed oil [10 g]
- 1 cuillère à soupe moyenne of olive oil, extra virgin [10 g]
- 1 cuillère à soupe of soy sauce, prepacked [16 g]
- 20 grams of coriander, fresh
- 100 grams of roman rocket, raw

**COOKING METHOD**

- 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.

**NUTRITIONAL INFORMATION**

	PER 100 g	PER PORTION (507 g)	% DRI
ENERGY	135 kcal	684 kcal	34 %
PROTEIN	6 g	31 g	62 %
CARBOHYDRATE	12 g	62 g	24 %
SUGARS	1 g	7 g	7 %
FAT	6 g	29 g	42 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	4 g	21 %
FIBER	4 g	22 g	86 %
SODIUM	155 mg	786 mg	33 %