



BUDDHA BOWL

 15 minutes 25 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 120 grammes de quinoa, cru
- 1 unité grande d'orange, pulpe, crue [190 g]
- 35 grammes de noix de cajou, grillée à sec, non salée
- 1 portion grande de mâche, crue [60 g]
- 1 unité grande de carotte, crue [165 g]
- 1 portion moyenne de chou rouge, cru [100 g]
- 50 grammes de houmous,
- 10 grammes d'amandes

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mettre le quinoa à cuire 10 min dans une casserole remplie d'eau. Une fois cuit, le rincer et réserver.
- 2° Presser la moitié d'une orange dans un bol et y faire tremper les noix de cajou.
- 3° Pendant ce temps, laver la mâche et l'essorer à l'aide d'un torchon propre. Râper la carotte à l'aide d'un économe afin de réaliser des tagliatelles. Couper finement le chou rouge.
- 4° Dans un grand bol, déposer la mâche sur toute la surface, en prenant soin d'en mettre un peu de côté. Disposer les tagliatelles de carottes, le chou et le quinoa les uns à côté des autres, et enfin la mâche mise de côté.
- 5° Faire un trou au centre afin de déposer le houmous. Enfin, disperser les graines et amandes.
- 6° Mixer le mélange cajou/orange jusqu'à l'obtention d'une sauce homogène (elle ne sera pas totalement lisse) et la répartir sur la préparation.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [365 g]	% AR
ÉNERGIE	136 kcal	495 kcal	25 %
PROTÉINES	5 g	18 g	36 %
GLUCIDES	16 g	57 g	22 %
SUCRES	4 g	16 g	17 %
LIPIDES	6 g	22 g	32 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	14 g	57 %
SODIUM	47 mg	171 mg	7 %