

**BOUDDHA BOWL AU BOULGOUR, BETTERAVE ET CŒUF MOLLET** 15 minutes 30 minutes 2 portions**INGRÉDIENTS**

- 80 grammes de boulgour de blé, cru
- 1 portion moyenne de betterave rouge, cuite (80 g)
- 12 radis environ
- 2 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (116 g)
- 2 poignées de roquette
- 100 grammes de yaourt à la grecque
- 1 gousse d'ail, pelée et hachée
- 1 filet de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de tahin ou Purée de sésame (15 g)
- 1 cuillère à soupe de persil, frais (5 g), ciselé

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire le boulgour en suivant les indications du paquet puis égouttez et laissez refroidir.
- 2° Faites cuire les oeufs dans une casserole d'eau bouillante pendant 6 minutes puis plongez-les immédiatement dans l'eau froide pour stopper la cuisson. Laissez-les refroidir, puis écalez-les.
- 3° Coupez la betterave en dés et les radis en fines rondelles.
- 4° Préparez la sauce en mélangeant les ingrédients suivants : yaourt à la grecque, ail, jus de citron, tahin, persil. Salez et poivrez selon votre goût.
- 5° Dans des bols, répartissez la roquette, le boulgour, la betterave et les radis. Nappez de sauce, puis ajoutez un œuf mollet coupé en deux.
- 6° © Bowls objectif minceur - Amandine Bernardi

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (249 g)	% AR
ÉNERGIE	130 kcal	324 kcal	16 %
PROTÉINES	7 g	16 g	33 %
GLUCIDES	14 g	35 g	13 %
SUCRES	2 g	5 g	5 %
LIPIDES	5 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	16 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	25 %
SODIUM	48 mg	120 mg	5 %