

BUDDHA BOWL

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 50 grammes de patate douce, crue
- 30 grammes de pois chiche, appertisé, égoutté
- 30 grammes de lentille verte, sèche
- 10 unités moyennes de tomate cerise, crue [120 g]
- 1 grande moitié d'avocat, pulpe, cru [150 g]
- 1 portion petite de mâche, crue [20 g]
- 1 portion petite de concombre, pulpe, cru [50 g]
- 10 grammes de tahin ou Purée de sésame

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez la patate douce en dés et faites-les revenir 15 min dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile. 2. Pendant ce temps, cuisez les lentilles comme indiqué sur l'emballage. 3. Puis préparez les autres ingrédients : coupez le concombre en rondelles, les tomates cerises en deux et le demi avo- cat en deux. 4. Dressez l'ensemble en commençant par la mâche. Ajou- tez les autres ingrédients, puis la sauce tahini et enfin les graines de courge.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [460 g]	% AR
ÉNERGIE	101 kcal	465 kcal	23 %
PROTÉINES	4 g	17 g	34 %
GLUCIDES	8 g	38 g	14 %
SUCRES	2 g	11 g	12 %
LIPIDES	8 g	39 g	55 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	8 g	39 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	16 g	66 %
SODIUM	24 mg	112 mg	5 %