

TABOULÉ SPORTIF

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de mélange de céréales et légumineuses, cru
- 1 portion petite de fraise, crue (100 g)
- 1 tige de céleri branche, cru (60 g)
- 80 grammes de pois cassé, sec
- 2 grammes de coriandre, fraîche
- 30 grammes de grenade, pulpe et pépins, crue

MODE DE PRÉPARATION

1° La veille, faites tremper les pois cassés dans de l'eau. 2. Le jour même, faites cuire vos pois cassés dans une casserole d'eau suivant les indications sur l'emballage. 3. Préparez votre mélange de céréales comme indiqué sur le paquet. 4. Lavez la branche de céleri et hachez-la. Egrainez la grenade. Pressez le citron. Coupez vos fraises. 5. Préparez la vinaigrette : mélangez l'huile d'olive et le vinaigre de framboises. Salez et poivrez. 6. Dressez le tout et dégustez !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (174 g)	% AR
ÉNERGIE	122 kcal	212 kcal	11 %
PROTÉINES	10 g	17 g	35 %
GLUCIDES	32 g	56 g	22 %
SUCRES	5 g	8 g	9 %
LIPIDES	2 g	3 g	4 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	8 g	14 g	58 %
SODIUM	128 mg	223 mg	9 %