

BOUDDHA BOWL AUX LENTILLES , QUINOA, CRESSON, POIS CHICHES ET PATATE DOUCE



Plaisir pour les pupilles et papilles ! Facile à préparer et à emporter pour le midi au travail, repas coloré et équilibré. Association de céréales+légumineuses = complémentarité nutritionnelle des protéines végétales. Il est tout à fait possible selon les envies d'y rajouter une source de protéine animale (oeufs, saumon, émincé de dinde..) Bonne dégustation !

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 30g de lentilles cuites
- 30g de pois chiche cuits
- 200g de patate douce
- Crudités aux choix : tomates cerises, carottes, concombre, haricots verts, cresson..
- 1 cc d'herbes aromatiques [en fonction de vos goûts menthe, romarin, coriandre, ciboulette, cerfeuil etc...]
- 1 cc de noix de cajou, non grillée, non salée
- 1 cc de graines de courge
- 1 pincée de paprika
- 30 grammes de quinoa cuit

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire cuire le quinoa et les lentilles en respectant les inscriptions sur l'emballage. Les laisser refroidir.
- 2° Laver puis peler la patate douce puis la mettre à cuire dans une casserole d'eau bouillante salée. Compter 10 à 15 minutes de cuisson. Prolonger la cuisson si besoin.
- 3° Pendant ce temps : préparer les crudités : couper les tomates cerises, les carottes, le concombre... Dresser le bouddha bowl avec soin.
- 4° Saupoudrer d'herbes fraîches ciselées, de graines de noix de cajou, graines de courge et de paprika.
- 5° Dégustez cette salade composée. Vous pouvez assaisonner avec de la sauce allégée et du sel et du poivre en fonction de vos goûts.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [415 g]	% AR
ÉNERGIE	102 kcal	425 kcal	21 %
PROTÉINES	4 g	16 g	33 %
GLUCIDES	15 g	62 g	24 %
SUCRES	4 g	16 g	18 %
LIPIDES	3 g	13 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	11 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	17 g	66 %
SODIUM	24 mg	102 mg	4 %