

## 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 %  |