

SUPERBOWL DU BOUDDHA

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 130 grammes de riz complet, cru
- 1 portion moyenne d'avocat, pulpe, cru (150 g)
- 30 grammes de houmous
- 1 portion petite de pois chiche, cuit (100 g)
- 1 unité petite de courgette, pulpe et peau, crue (250 g)
- 1 portion moyenne de carotte, crue (100 g)
- 1 portion petite d'oignon nouveau
- 2 cuillères à soupe (décortiquées) de tournesol, graine (30 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile de sésame (10 g)
- 2 cuillères à soupe de sauce soja ou tamari
- 15 grammes de jus de citron, pur jus
- 10 grammes de gingembre frais râpé
- 15 grammes de coriandre, fraîche

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparation de la vinaigrette. Dans un petit récipient, fouettez l'huile de sésame, le jus de citron, la sauce soja, et le gingembre râpé. Salez et poivrez
- 2° Faire cuire le riz complet dans de l'eau bouillante salée, voir le temps indiqué sur le paquet. Egouttez et réservez
- 3° Faites revenir la courgette coupée en dés pendant 5mn dans une poêle huilée
- 4° Epluchez l'avocat et coupez-le en lamelles
- 5° Versez tous les ingrédients dans des bols. Ajoutez par-dessus le houmous, parsemez de graines de tournesol et de coriandre. Servez avec la vinaigrette

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (466 g)	% AR
ÉNERGIE	152 kcal	708 kcal	35 %
LIPIDES	8 g	36 g	56 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	25 %
CHOLESTÉROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	286 mg	1335 mg	56 %
GLUCIDES	15 g	69 g	23 %
SUCRES	2 g	9 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	16 g	63 %
PROTÉINES	4 g	18 g	—