

BUDDHA BOWL

RECETTE DE MEGAN



RÉALISATION : MOINS DE 30 MINUTES

Un repas sain fait de divers élément crus et cuits, le tout mélangé dans un bol unique !

Pour plus d'infos et d'idées d'associations :

- <https://www.unetoutezen.com/recette-buddhas-bowls-healthy/>
- <https://menu-vegetarien.com/recettes-vegetariennes/buddha-bowl/>
- <https://minimalistbaker.com/?s=buddha>
- <http://www.valisesetgourmandises.com/fr/anatomie-bol-buddha/>

INGRÉDIENTS DE BASE

- Des légumes frais, selon la saison et les préférences : carottes râpées, radis, épinards, choux, salade, tomates, roquette...
- Une céréale : quinoa, boulgour, semoule, riz...
- Des protéines : tofu, haricots, pois chiches, houmous, mix de protéines végétales, oeufs...
- Des oléagineux : noix, amandes, graines de chia...
- Des extras : fruits séchés, fruits frais (pomme, pamplemousse...)
- Une sauce : huile d'olive et vinaigre, tahini, paprika, jus de citron, purée de cacahuètes...
- Des herbes aromatiques : persil, coriandre, basilic...

PRÉPARATION

Proportions :

- $\frac{2}{3}$ de légumes crus et/ou cuits et de verdure
- $\frac{1}{3}$ de céréales et protéines

1. Préparer les légumes : couper ou râper les crudités et faire cuire les légumes comme les choux, courge...
2. Cuire la céréale choisie
3. Préparer la protéine choisie : cubes de tofu à la poêle, pois-chiches grillés, tranches d'oeuf cuits...
4. Disposer tous les ingrédients dans un ou plusieurs bols, parsemer les oléagineux et les extras choisis
5. Ajouter la sauce et des herbes fraîches