

BUDDHA BOWL VEGGIE & PICKLES

Produits



Mélange de quinoa lentilles
780g Florette



Mélange iceberg/ batavia
500g Florette



Mélange de légumes
300g Florette



Pickles de chou rouge
360g Florette



Carotte râpée
250g Florette

Ingrédients :

- 780g de mélange de quinoa et lentilles Florette
- 500g de mélange iceberg/ batavia Florette
- 300g de bouchées orientales type falafel
- 300g de mélange de légumes Florette
- 300g de pickles de chou rouge Florette
- 250g de carotte râpée Florette
- 50g de graines de sésame noir et blanc



Plat
principal



10
assiettes



10
min

Les étapes de préparation :

1. Disposer le mélange iceberg/ batavia au fond du bol.
2. Répartir dans un coin du bol le mélange quinoa lentilles.
3. Dresser les carottes râpées à côté du mélange quinoa lentilles.
4. Disposer les pickles de chou rouge à côté du mélange quinoa lentilles.
3. Répartir le mélange de légumes à côté des pickles de chou rouge.
6. Disposer les bouchées orientales à côté des carottes râpées.
7. Saupoudrer harmonieusement les graines de sésame.



Astuce du chef !

Servir avec une vinaigrette à l'huile de sésame
ou bien une sauce soja.