

BUDDHA BOWL

AUTOMNE

Produits



Mélange de quinoa
lentilles
780g Florette



Mélange de saveurs
500g Florette



Raisin
800g Florette



Pickles de chou
rouge
360g Florette



Concombre en
rondelles avec
peau
1kg Florette



Carotte râpée
250g Florette



Coriandre
50g Florette

Ingrédients :

- 780g de mélange de quinoa lentilles Florette
- 500g de mélange de saveurs Florette
- 400g de grains de raisin Florette
- 300g de pickles de chou rouge Florette
- 300g de concombre en rondelles avec peau Florette
- 300g de bouchées végétariennes type falafel ou autre
- 250g de noix de cajou grillées
- 250g de carotte râpée Florette
- 10 brins de coriandre Florette
- Le jus d'un citron vert
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de purée de piment
- Huile de sésame
- Sauce soja
- Sel et poivre



Plat
principal



10
assiettes



15
min

Les étapes de préparation :

1. Dresser une poignée de salade au fond de votre contenant.
2. Puis dresser joliment les différents ingrédients en faisant des "quartiers" : les raisins, les pickles de chou rouge, les carottes râpées, les concombres, les bouchées végétariennes et le quinoa lentilles.
3. Terminer en parsemant des noix de cajou et décorer d'un brin de coriandre.
4. Agrémenter d'une vinaigrette composée de sauce soja, d'huile de sésame, de la gousse d'ail hachée et de la purée de piment. Assaisonner de sel et poivre.