



MENU ESTIVAL



BUDDHA BOWL ESTIVAL

INGRÉDIENTS (1 PERSONNE) :

Pour la salade :

- 50 g de quinoa cru
- 50 g de chou rouge
- 1 poignée de tomates cerises
- ½ avocat
- 1 œuf
- 30 g de feta
- 1 c.s de graines de courge
- 1 petite poignée d'amandes

Pour la sauce :

- 1 c.s de jus de citron
- 1 c.s d'olive
- 1 c.s d'eau
- 3 brins de ciboulette ciselée
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

PRÉPARATION

- Faites cuire le quinoa comme indiqué sur le paquet puis laissez refroidir complètement.
- Faites cuire l'œuf dans l'eau bouillante pendant 6 minutes puis mettez-le directement sous l'eau froide pour stopper la cuisson.
- Taillez le chou rouge en lamelles et l'avocat en tranches.
- Lavez les tomates cerises puis découpez-les en deux.
- Coupez la feta en cubes.
- Faites torréfier les graines de courge et les amandes à la poêle.
- Préparez la sauce en mélangeant l'huile d'olive avec l'eau, le jus de citron, la ciboulette ciselée, le sel et le poivre.
- Montez votre bowl en assemblant les ingrédients les uns à côté des autres, parsemez le tout avec les graines et amandes puis déposez un filet de sauce.