

BOUDDHA BOWL LÉGUMES CUIITS

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 250 grammes de patate douce, crue
- 1 portion grande de chou kale (8 grandes feuilles)
- 50 grammes de tomate cerise, crue
- 1 unité petite de brocoli, cru (250 g)
- 2 petites de betterave rouge, cuite
- 200 grammes de quinoa, cru
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 10 grammes de curcuma, poudre
- 1 poignée de noix de cajou, grillée, salée (20 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 200 °C. Peler et couper en morceaux patates douces et betteraves. Les disposer sur une plaque de cuisson. Glisser au four et laisser cuire 20 à 30 minutes jusqu'à ce que les légumes soient dorés.
- 2° Rincer le quinoa. Dans une casserole, porter à ébullition 4 tasses d'eau. Y ajouter le quinoa, réduire le feu et laisser mijoter à couvert pendant 10 à 15 minutes. Hors du feu, laisser gonfler 10 minutes.
- 3° Plonger les brocolis 5 minutes dans de l'eau bouillante salée, égoutter, réserver. Couper les tomates cerises en deux, émincer le chou kale. Répartir le quinoa et les légumes dans 4 assiettes. Assaisonner d'huile d'olive et parsemer de curcuma et de noix de cajou concassées. Mélanger.
- 4° Plonger les brocolis 5 minutes dans de l'eau bouillante salée, égoutter, réserver. Couper les tomates cerises en deux, émincer le chou kale. Répartir le quinoa et les légumes dans 4 assiettes. Assaisonner d'huile d'olive et parsemer de curcuma et de noix de cajou concassées. Mélanger.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (233 g)	% AR
ÉNERGIE	141 kcal	327 kcal	16 %
LIPIDES	4 g	10 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	7 %
CHOLESTÉROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	34 mg	80 mg	3 %
GLUCIDES	18 g	43 g	14 %
SUCRES	3 g	7 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	9 g	34 %
PROTÉINES	5 g	11 g	—