

# BUDDHA BOWL ORGE PERLE PISTACHE

Jeudi 11 avril 2024

*Bien rassasiant et un excellent moyen de finir des restes alimentaires :*

*Buddha bowl orge perlé pistache pour 1 personne et*

*8 sp vert □ – 6 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 6 psp□*

*-80 g d'orge perlé cuit : 3 sp vert □ – 3 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 3 psp□*

*-1 œuf dur \* : 2 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-50 g de carottes râpées \* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*– 70 g de chou-fleur cuit\* : 0 sp vert bleu violet □□□ – 0 psp□*

*-10 g de pistaches non salées concassées : 2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□*

*-2 cuillerées à café de vinaigrette allégée : 1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□*

*-ciboulette émincée*

*Dans un bol, mettre au fond l'orge perlé et disposer dessus les bouquets de chou-fleur, les carottes râpées et l'œuf écaillé coupé en tranches.*

*Saupoudrer de ciboulette émincée et de pistaches concassées.*

*Napper de vinaigrette au moment de servir.*



*L'indice glycémique de ce buddha bowl est moyen.*

*A classer dans les repas végétariens.*

*Pour le repas du soir : buddha bowl orge perlé pistache (8 sp vert □ – 6 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 6 psp□) – 1 faisselle 0% (1 sp vert □ – 1 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) – fraises (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□). Total : 9 sp vert □ – 7 spl bleu □ – 3 spv violet□ – 6 psp□*

*Très bonne journée*

**Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**