

BUDDHA BOWL AUX NOIX

Jeudi 15 février 2024

Pour un repas du soir léger et végétarien :

Buddha bowl aux noix pour 1 personne et 6 sp vert ☐ – 4 spl bleu☐ – 4 spv violet☐ – 4 psp☐

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

*-80 g de chou-fleur cuit vapeur * : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-50 g de carotte râpée : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-3 radis roses * : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-5 olives vertes dénoyautées : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐

-10 g de cerneaux de noix : 2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp☐

-2 cuillerées à café de vinaigrette allégée sésame soja : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐

-1 pincée de sel fin

Dans un petit bol de 15 cm de diamètre, mettre au fond les bouquets de chou-fleur et les carottes râpées dessus. Saler très légèrement.

Rajouter l'œuf, les radis et les olives coupés en rondelles. Mettre au frais.

Au moment de servir, napper le tout de vinaigrette allégée et rajouter les cerneaux de noix.



Vous pouvez prendre des bols plus grands suivant votre appétit et varier les ingrédients.

Pour le mien, j'ai utilisé des restes de chou-fleur et de carottes râpées et comme j'ai toujours des radis et des olives dans mon frigo et un panier de noix dans ma cuisine, j'ai complété.

Pour le repas du soir : buddha bowl aux noix (6 sp vert □ – 4 spl bleu□ – 4 spv violet□ – 4 psp) – 1 tranche de pain au levain 30 g (2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp) – 2 petits suisses 0% (1 sp vert □ – 1 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp) – 1 poire (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp). Total : 9 sp vert □ – 7 spl bleu□ – 6 spv violet□ – 6 psp

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés