

# 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***