



Recette BUDDHA BOWL proposée par Catherine DUONG

**** Voici, pêle-mêle, un petit recensement de ce que vous pouvez y mettre ****

◆ Des crudités : carotte, salade (laitue, roquette, cresson, mâche, frisée, jeunes pousses d'épinard...), chou kale, **chou lacto-fermenté**, radis, tomates, concombre, betterave, avocat, maïs, plantes aromatiques...

◆ Des légumes rôtis (servis tièdes ou froids) : **patate douce**, courge, pomme de terre, courgette, poivron, brocoli

◆ Des céréales : riz, **quinoa**, orge, épeautre, boulghour, pâtes complètes...

◆ Des légumineuses : lentilles, haricots secs, **pois chiches**, pois cassés...

◆ Des oléagineux : amandes effilées, noix de cajou, noix, **noisettes**, cacahuètes...

◆ Des graines : de courge, de tournesol, de pavot, de sésame, de lins, **germées**..

◆ Des sauces : vinaigrette traditionnelle / mélange yaourt nature-citron-menthe / houmous / mélange tahin-sauce soja-huile de sésame grillé / mélange avocat-tahin-yaourt-sauce pimentée...

Vous pouvez également y ajouter du **tofu mariné** pour un apport supplémentaire en protéines végétales.

Je vous ai surligné les ingrédients que j'ai utilisés pour la recette que j'ai utilisée à L'AG avec en plus ma touche personnelle :

- *des graines de grenade*
- *du coriandre frais*
- *et comme sauce : un mélange de Houmous au poivron /et tahin (qui est une pâte de graine de sésame)- citron- et huile de colza.*

Je trouve tout à Grand Frais !!...

Il n'y a plus qu'à laisser parler votre imagination et vos papilles !