Recette Bowl d'hiver

Temps : 20 min **Niveau :** Facile **Personnes :** 10

Le végétal n'a jamais été aussi gourmand !

Préparation

Etape 1

Réchauffer les patates douces quelques minutes au four afin de préserver leur croustillant. Cuire le riz et les lentilles, puis préparer les tomates et les fèves.

Etape 2

Griller les filets de poulet puis terminer leur cuisson au four. Assaisonner et laisser refroidir.

Etape 3

Dresser les ingrédients harmonieusement dans un bowl. Émincer les filets de poulet, les disposer sur la préparation puis napper de sauce César avant de servir.

Conseils

ASTUCE DE CHEF :
La sauce est un élément essentiel d'un bowl, elle apporte du liant et du goût. La sauce César peut être remplacée par une préparation plus crémeuse, comme du houmous ou de la ricotta.

ASTUCE ANTI GASPI :
Le poulet peut être remplacer par une autre viande froide, un œuf dur, mollet ou parfait.

Ingrédients


1800 g Patate douce roties


500 g Riz noir complet


500 g Lentilles corail


10 Filets de poulet


600 g Fèves


400 g Tomates confites


200 g Sauce césar


100 g Graines de courge

Valeurs nutritionnelles

Informations pour	100g
Valeur énergétique	724
Matières grasses (g)	0.4
Dont acides gras saturés	3.9
Glucides (g)	21.6
Dont sucres	6.1
Protéines (g)	11.2
Sel (g)	0.32