

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 remplacé 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	1000
Matières grasses (g)	12
Dont acides gras saturés	20
Glucides (g)	35
Dont sucres	5
Fibres alimentaires (g)	14
Protéines (g)	4
Sel (g)	1