

BOWL RIZ SAUVAGE PATATE DOUCE SAUCE CACAHUÈTE

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

400G DE PATATE DOUCE
 200G DE SÉLECTION 3 RIZ LONG GRAIN
 100G DE FÈVES CUITES (OU EDAMAME)
 100G DE CHOU ROUGE
 100G DE MANGUE
 30G DE BEURRE DE CACAHUÈTES
 20G DE GRAINES DE TOURNESOL
 20ML DE LAIT DE COCO
 HUILE DE COLZA (OU HUILE D'OLIVE)
 15 ML DE SAUCE SOJA
 2 CS DE MIEL
 1 BÂTON DE CITRONNELLE
 GRAINES DE LIN
 GRAINES DE COURGES
 GINGEMBRE FRAIS
 SEL ET POIVRE

PRÉPARATION

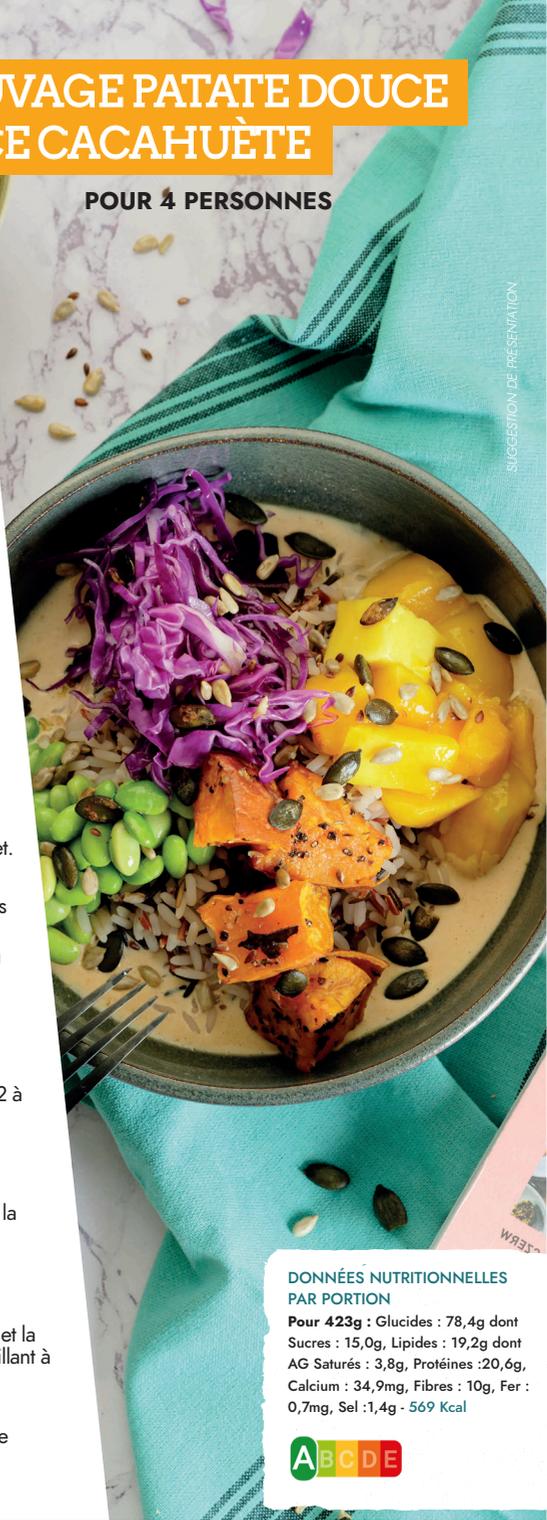
- Préchauffer le four à 180 degrés.
- Faire cuire le riz en suivant les indications sur le paquet.
- Laisser refroidir.
- Laver, éplucher et couper la patate douce en deux puis en gros tronçons.
- Les déposer sur une plaque allant au four avec un peu d'huile, du sel et du poivre.
- Enfourner une dizaine de minutes à 180 degrés.
- Sortir du four. Laisser refroidir.
- Laver et émincer finement le chou. Réserver.
- Rincer les fèves. Les plonger dans de l'eau bouillante 2 à 3 minutes.
- Les sortir du feu et les passer à l'eau froide. Réserver.

PRÉPARATION DE LA SAUCE CACAHUÈTE

- Mélanger le beurre de cacahuète avec le lait de coco, la sauce soja, le miel, la citronnelle et un peu d'huile.
- Réserver au frais.

DRESSAGE

- Mettre le riz, la patate douce, les fèves, le chou rouge et la mangue au centre du bol ou de l'assiette creuse en veillant à bien les séparer les uns des autres.
- Ajouter la sauce cacahuète.
- Saupoudrer d'un mélange de graines de courges et de graines de lin.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 423g : Glucides : 78,4g dont Sucres : 15,0g, Lipides : 19,2g dont AG Saturés : 3,8g, Protéines : 20,6g, Calcium : 34,9mg, Fibres : 10g, Fer : 0,7mg, Sel : 1,4g - 569 Kcal

