

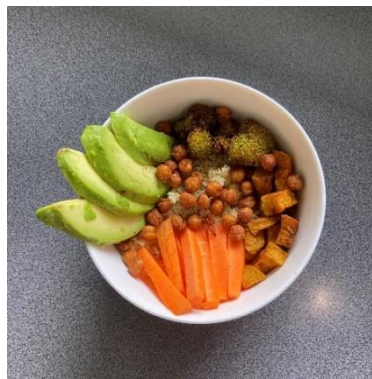
Bol d'été à composer

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Prix par personne : 3.70 CHF



Ingrédients

- 340g Brocolis
- 200g Pois chiches cuits
- 240g Patates douces
- 270g Couscous cru
- 360g Carottes
- 300g Avocats
- 3 cuillères à soupe de Jus de Citron
- 4 cuillères à soupe d'huile de colza HOLL
- ½ cuillère à café Curry
- ½ cuillère à café Paprika
- ½ cuillère à café Origan
- 270 ml Eau

※ Bon à savoir

Ce bol à composer est parfait pour mettre tout le monde d'accord ! Que vous mangiez de la viande, que vous soyez végétarien ou végétalien, vous pouvez le modifier selon vos goûts. De plus, c'est une recette simple à préparer qui peut se manger froide ou chaude, idéale pour l'été.

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C. Dans un saladier, mettre le brocoli coupé en morceaux, 1 cuillère à soupe d'huile de colza HOLL, saler, poivrer, bien mélanger et déposer sur la plaque du four recouverte de papier cuisson.
2. Dans le même saladier nettoyé, mélanger les pois chiches, 1 cuillère à soupe d'huile de colza HOLL, le paprika, saler, poivrer, mélanger et étaler à côté du brocoli.
3. Dans le même saladier nettoyé, mettre les patates douces, 1 cuillère à soupe d'huile de colza HOLL, le curry, saler, mélanger et déposer sur la plaque. Cuire pendant 30 minutes.
4. Pendant ce temps, cuire le couscous dans de l'eau salée pendant 2-3 minutes. Puis, séparer chaque grain en grattant avec une fourchette. Ajouter la dernière cuillère à soupe d'huile, le jus de citron et l'origan.
5. Découper l'avocat en lamelles et les carottes en bâtonnets.
6. Servir le couscous dans 4 bols avec les légumes grillés, les bâtonnets de carottes et les lamelles d'avocats.

Pour cette recette, nous proposons des alternatives d'aliments afin de composer le bol d'été selon préférences. Pour ce faire, choisir une alternative de protéines, de féculents et de légumes ci-dessous et combiner pour un bol d'été personnalisé :

Emma Biolley, Estelle Cattin, Mickael Chabloz, Maeva Heinzen, Elisa Héroult, Larissa Lepori

Pour 15g de protéines par personne :		Pour 4 personnes
Fromage à pâte dure (type Gruyère)	60g	240g
Fromage à pâte molle (type Camembert)	80g	320g
Légumineuses cuites (haricots rouges/noirs/blancs, pois-chiches)	180g	720g
Poisson cuit	70g	280g
Poulet (blanc, cuit)	50g	200g
Thon en conserve	60g	240g
Tofu	150g	600g

Pour 200g de féculents cuits par personne :		Pour 4 personnes
Quinoa (cru)	40g	160g
Blé (cru)	40g	160g
Polenta (crue)	50g	200g
Pâtes (cru)	60g	240g
Riz (cru)	60g	240g
Boulghour (cru)	60g	240g
Pommes de terre (cru)	200g	800g

Pour avoir 100-150g de légumes par personne, préparer :		Pour 4 personnes
Asperges	140-210g	560-840g
Aubergines	108-160g	430-650g
Betteraves rouges	125-190g	500-750g
Carottes	120-180g	480-720g
Chou-fleur	150-220g	600-900g
Chou rouge	110-170g	440g-670g
Concombre	108-160g	430-650g
Courgettes	108-160g	430-650g
Haricots verts	105-160g	420-630g
Laitue pommée	150-220g	600-900g
Poivrons	117-175g	470-700g
Salade Iceberg	117-175g	470-700g
Tomates	105-160g	420-630g

La recette filmée



Emma Biolley, Estelle Cattin, Mickael Chabloz, Maeva Heinzen, Elisa Hérault, Larissa Lepori