

Buddha Bowl



<http://www.lesrecettesdejuliette.fr>

Ingrédients, pour 1 personne

- 1 dose de céréales
- 1 dose de légumineuses
 - 1 salade verte
- Crudités en fonction des saisons
 - Tofu nature + marinade
 - Oléagineux au choix
 - Graines

La recette de Juliette

1. Faire mariner, la veille, le tofu coupé en cubes dans une sauce (sauce soja + ail & gingembre ; jus de citron + menthe ; Vinaigre balsamique + basilic...). L'égoutter et l'émietter avant de dresser votre bol.
2. Détailler les crudités (hachées, ciselées, en rondelles, en lamelles...).
3. Cuire les légumineuses et les céréales dans une casserole d'eau bouillante salée (selon les indications présentes sur les sachets respectifs).
4. Préparer la sauce d'accompagnement.
5. Disposer tous les ingrédients dans un grand bol, parsemer de graines et d'échalote ciselée, assaisonner à convenance et déguster de suite pour bénéficier de tous les nutriments présents dans les ingrédients.