

## Buddha Bowl veggie



Coût :

€ € €

### Ingrédients pour 10 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
95194	Fèves de soja édamamé 1 kg Veggie	50 Gramme
213197	Quinoa 2,5 kg Service Bonduelle Veggie	400 Gramme
213195	Lentilles vertes 2,5 kg Service Bonduelle Veggie	400 Gramme
251779	Demi-avocats mûrs à point 1 kg	2 Pièce
31177	Dés de Féta AOP 20% MG 900 g	200 Gramme
	Raisin sec	PM
	Noix, noix de cajou, noisettes	PM
	Jus de citron/pamplemousse	30 Centilitre

### Etapas de préparation

- 1 Dans un bol, mélanger les fèves de soja, le quinoa et les lentilles
- 2 Décorer de tranches d'avocats. Ajouter des dés de feta, des raisins secs, des noix, des noix de cajou et des noisettes. Finir avec un jus de citron/pamplemousse

# Buddha Bowl veggie

## Le mot du chef

---



Si vous surfez sur les nouveaux modes de consommation, vous suivez les tendances alimentaires, alors le Buddha Bowl ne vous est sûrement pas inconnu ! Cette tendance permettant d'allier cru et cuit est au cœur de la tendance végétale. Le Buddha Bowl est un tout-en-un qui réunit légumes, légumineuses, céréales et oléagineux. Une manière de faire le plein de vitamines, de fibres en un bol.

Jean-Marc Cluzeau, conseiller culinaire PassionFroid