



Suggestion de présentation

LE VEGGIE POKE BOWL

↳ Ingrédients :



- Trio de quinoa - 60 g
- Lentilles Béluga - 60 g
- Tomates cerises - 70 g
- Tranches d'avocat - 60 g
- Haricots rouges - 70 g
- Dés de mangue - 50 g
- Cacahuètes salées - 6 g
- Graines de pavot - 1 g



↳ Progression de la recette :



Faire décongeler les lentilles Béluga, le trio de quinoa, l'avocat en tranches et les dés de mangue.

Egoutter les haricots rouges.

Montage :

Déposer les ingrédients les uns à côté des autres puis parsemer de cacahuètes et de graines de pavot.

Servir avec un pot de sauce à part.