

POKE BOWL DE SAISON

L'ASSIETTE COMPLÈTE POUR LE BUREAU

- 2 poignées de pousses d'épinards
- 30 gr de fêta (ou fêta végétale)
- 1/2 avocat • 4 petites carottes
- 1 œuf bio (ou tofu)
- 2 cs de quinoa complet cuit
- Persil, cerfeuil, ciboulette • Sel, poivre

- Pour la sauce** • 1/2 cc de moutarde
- 1 cs de sirop d'érable
 - 1/2 cs de vinaigre de cidre
 - 2 cs d'huile • Sel, poivre



++
NIVEAU D'ÉNERGIE
pour une personne



TEMPS

10 min : préparation
45 min : cuisson

PAS À PAS

1. Préchauffer le four à 180°. Ciseler les herbes. Peler & couper les carottes en bâtonnets. Enrober d'huile d'olive, de sel, de poivre et d'herbes. Disposer dans un plat. Enfournier 30 à 40 minutes à 180°
2. Pendant ce temps, faire cuire l'œuf 4 min 30. Puis le plonger dans de l'eau glacée. Faire cuire également le quinoa.
3. Peler l'avocat et le détailler en lamelles. Émietter la fêta. Disposer les épinards, le quinoa et les lanières d'avocat. Écaler l'œuf et le placer au centre. Ajouter la fêta & les carottes rôties. Parsemer d'herbes.
4. Mélanger les ingrédients de la sauce avec un petit fouet et parsemer la salade !



© food4love.fr

