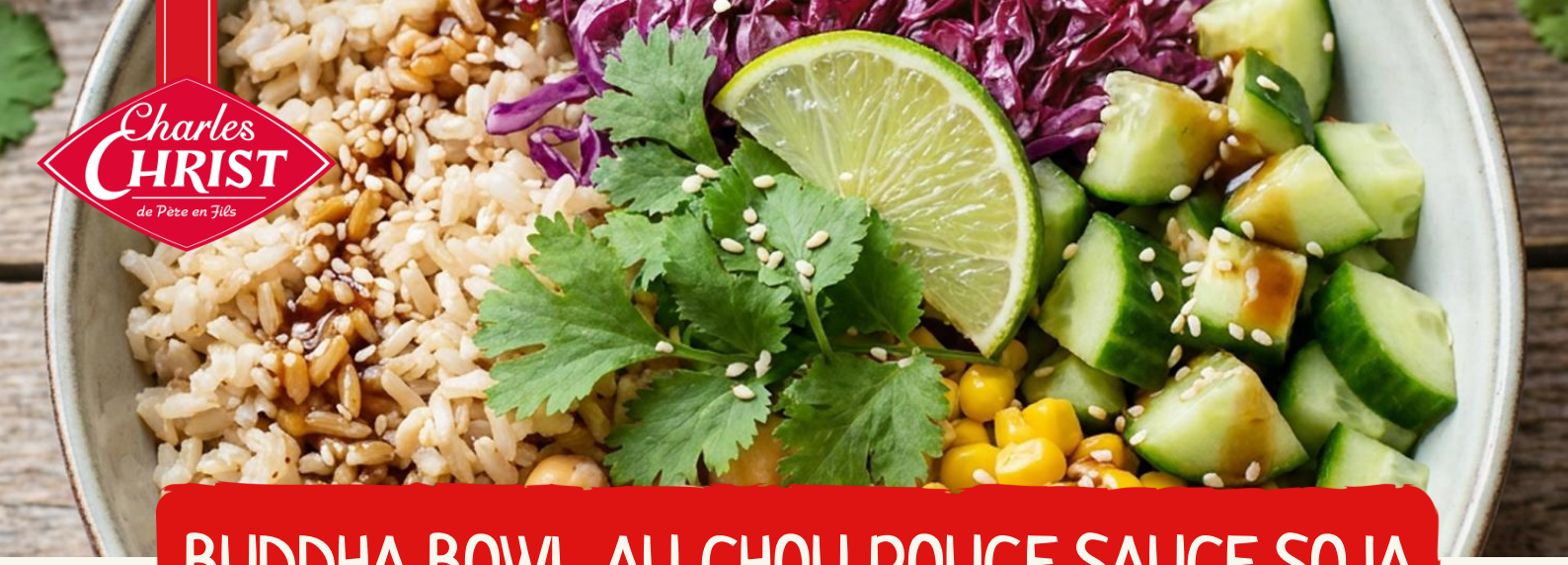


BUDDHA BOWL AU CHOU ROUGE SAUCE SOJA

INGRÉDIENTS

- 800 g de chou rouge sauce soja Charles Christ
- 800 g de riz complet ou du quinoa
- 800 g de pois chiches cuits égouttés
- 2 concombres coupés en dés
- 300 g de maïs doux
- 15 cl huile d'olive
- 5 cl sauce soja
- 50 g graines de sésame

Jusqu'à 10 portions

PRÉPARATION

1. Cuire le riz (ou quinoa) selon les instructions du paquet, laisser refroidir et assaisonner avec l'huile d'olive et la sauce soja.
2. Répartir le riz dans des bols.
3. Disposer harmonieusement par-dessus : le chou rouge sauce soja, les pois chiches, les dés de concombre et le maïs.
4. Parsemer de graines de sésame et servir frais.
5. C'est prêt, déguster rapidement !

BON APPÉTIT !