

À VOS BOWLS ! LES RECETTES GOURMANDES D'ADÉLAÏDE D'ABOVILLE



LE BUDDHA BOWL

Ce plat trouve son origine chez les moines bouddhistes qui composaient leurs assiettes des offrandes faites à l'entrée des temples. Une pause repas colorée, équilibrée et vitaminée.

Préparez à l'avance des aliments de façon totalement indépendante : crudités, légumes cuits (aubergines, courgettes, haricots verts, poireaux), des légumineuses (lentilles, fèves, pois chiches), des féculents (riz, semoule, pâtes). Au dernier moment, mettez dans votre lunch box un assemblage de tout cela joliment présenté côte à côte. Prévoyez un morceau de pain, des œufs ou du fromage et le tour est joué !



LE BOWL CAKE

- 1 œuf
- 40 g de flocons d'avoine
- 3 cuillères à soupe de lait
- 1/2 banane
- Pépites de chocolat

Une recette idéale pour réveiller son organisme, quelle que soit l'heure, et conserver une énergie durable. Un petit gâteau à préparer au micro-ondes.

PRÉPARATION

Mélangez les ingrédients dans un bol. Faites chauffer 2 min 30 au micro-ondes. Démoulez et laissez refroidir. Ajoutez un yaourt, du fromage blanc ou de la faisselle, le reste de la banane et des fruits rouges.



LES ENERGY BALLS

- 150 g de dattes
- 80 g d'amandes, de noix ou noisettes
- Graines de sésame et/ou de la noix de coco râpée
- Cacao en poudre non sucré

Rapides à réaliser et sans cuisson, ces billes d'énergie, à base de dattes et de fruits secs, sources de glucides, fibres et protéines, permettent de garder la forme.

PRÉPARATION

Mixez les dattes avec les oléagineux, vous pouvez ajouter un peu d'eau ou de lait d'amande pour lisser la texture. Formez ensuite des billes de 2 cm de diamètre environ que vous roulez dans les graines de sésame, la noix de coco râpée ou la poudre de cacao.

