

BOWL MÉDITERRANÉEN TBL

PLAT



PRÉPARATION

15 minutes



DIFFICULTÉ

Facile



PROTÉINES : POIS CHICHES

LÉGUMES : CONCOMBRE, TOMATES CERISES, AVOCAT

ASTUCE

Pour une touche supplémentaire, vous pouvez ajouter un filet de tahini supplémentaire juste avant de servir, ou même un peu de zeste de citron pour un goût frais et piquant.

Le tahini, ou purée de sésame, est une excellente source de calcium, surtout pour ceux qui ne consomment pas de produits laitiers. Il est également riche en minéraux tels que le phosphore, le lecithin, le magnésium, le potassium et le fer.

INGREDIENTS

Pour 4 personnes

1 tasse de pois chiches cuits	3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 concombre	Sel et poivre
1 tasse de tomates cerises	2 cuillères à soupe de tahini
1/2 tasse d'olives (de préférence Kalamata)	1 gousse d'ail, émincée
1 avocat, coupé en tranches	Brins de coriandre ou persil frais
2 cuillères à soupe de jus de citron	Graines de sésame (optionnel)

CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	SODIUM	FIBRES	LIPIDES
120-150 kcal	3-5 g	10-15 g	100-300 g	3-4 g	7-10 g

Ces estimations sont basées sur des valeurs nutritionnelles moyennes pour une portion de 100g. La teneur exacte en calories et en nutriments peut varier. Pour obtenir des informations nutritionnelles précises, vous pouvez utiliser une application de suivi nutritionnel.

INSTRUCTIONS

PRÉPARATION DES INGRÉDIENTS :

- Assurez-vous que tous vos légumes sont bien lavés, coupés, et prêts à être utilisés. Si vos pois chiches sont en conserve, rincez-les bien sous l'eau courante.

ASSEMBLAGE DU BOWL :

- Répartissez les pois chiches au fond de deux bols.
- Ajoutez les concombres, les tomates cerises, les olives et les avocats de manière équilibrée dans chaque bol.

PRÉPARATION DE LA SAUCE :

- Dans un petit bol, mélangez le tahini, le jus de citron, l'huile d'olive, l'ail émincé, le sel et le poivre.
- Remuez bien jusqu'à obtenir une sauce lisse. Si la sauce est trop épaisse, vous pouvez ajouter un peu d'eau pour la diluer.

ASSAISONNEMENT ET SERVICE :

- Versez la sauce sur les bols de manière uniforme.
- Saupoudrez de coriandre ou persil frais et de graines de sésame si vous le souhaitez.
- Servez immédiatement, ou laissez reposer au réfrigérateur pour une saveur encore plus développée.

Bon appétit ♡♡

 THE BELLY LAB
by Joëlle B.

