



# POKE BOWL VÉGÉTARIEN

Avec DÉS BOURSIN® SURGELÉS



Coût/portion: € 1.29



Préparation: 28 minutes



Cuisson: 25 minutes

## INGRÉDIENTS POUR 1 PORTION

Oignons rouges  
50 ml de citron soit 1 citron pressé  
50 g salade iceberg  
30 g champignons de Paris  
30 g de tomates  
15 g de radis  
60 g de pommes de terre violettes (vitelotte)  
30 g de brocolis  
40 g d'edamames  
2 g de graines de courges  
2 g de graines de tournesol  
35 g de Dés Boursin® Surgelés

## PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Préparer les oignons rouges 'Pickles' : blanchir les oignons 10 secondes à l'eau bouillante. Les plonger dans le jus du citron pressé. Y ajouter une pincée de sel.
2. Laver et nettoyer les légumes, cuire les pommes de terre et les brocolis.
3. Ecosser les edamames et tailler ensuite tous les autres légumes. Disposer harmonieusement le tout dans un bol.
4. Ajouter sur le dessus les graines de courges, les graines de tournesol et les oignons rouges 'Pickles'. Terminer par les **Dés de Boursin® Surgelés** pour apporter de la gourmandise.
5. Assaisonner avec la vinaigrette de votre choix ou juste de l'huile d'olive et du jus de citron.



[belinspirations.fr](http://belinspirations.fr)

LES bel  
INSPIRATIONS