

SALAD' BOWL BOOSTER

Aux graines croquantes

Informations :

- difficulté : facile
- pour 1 bowl
- préparation d'environ 10 minutes



Ingrédients :

- 2 endives
- ½ tomate
- 3 cornichons
- 2 cuillères à soupe de maïs
- 1 cuillère à café de cranberries séchées
- 1 cuillère à café de graines de courges
- 1 cuillère à café de graines de soja
- 1 petite poignée d'amandes
- Persil séché
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza

Préparation :

- 1) Commencer par couper les endives en tronçons et les mettre dans le fond du bowl.
- 2) Ajouter le maïs au-dessus des endives.
- 3) Couper les cornichons en rondelles et les ajouter au bowl.
- 4) Ajouter toutes les graines : cranberries, courge, soja et amandes et saupoudrer de persil.
- 5) Décorer de la demi-tomate coupée en quartiers.
- 6) Dans un petit bol, mélanger l'huile et le vinaigre puis verser cette vinaigrette sur la salade.

Les astuces de la p'tite Poule Rousse :

→ Un cocktail de graine booster d'énergie pour se faire du bien de l'intérieur !