Le Bowl Bio végétarien boulgour, carottes, radis,mange-tout, betteraves

Les ingrédients pour 2

100 grs de bulgur
120 grs de betteraves rouges bio
1 oignon bio
100 grs de mange tout
100 grs de carottes
80/100 grs de radis
Le jus d un demi citron bio
De l huile d olive
Du sel du poivre
Une cc de cumin moulin

Préparation 15 mins Cuisson 30 mins Difficulté 1



La cuisson des betteraves et du boulgour.

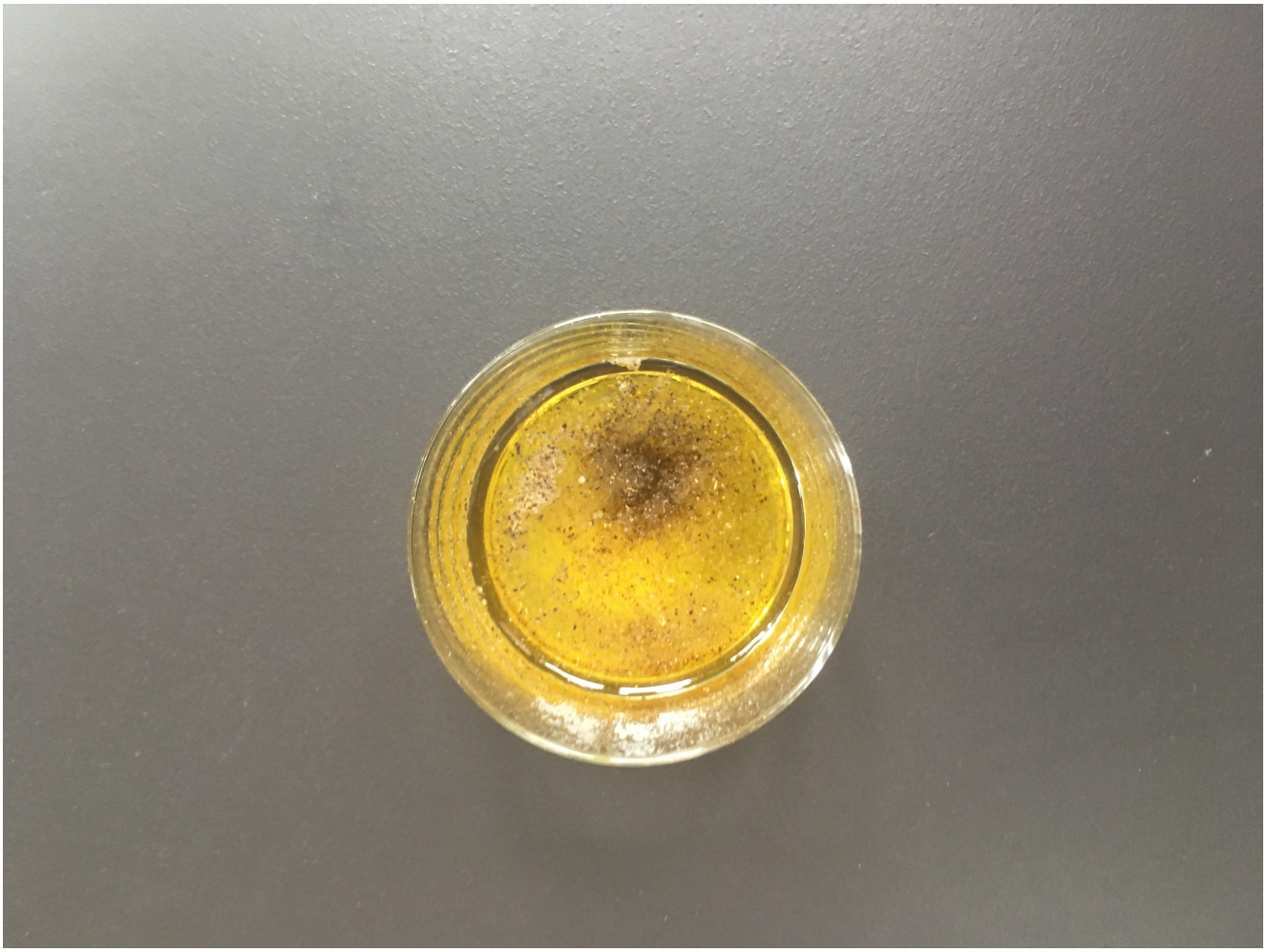
Pour les betteraves bio,on ne les épluche pas. On fait bouillir une grande quantité d’eau salée et légèrement vinaigrée. On dépose les betteraves crues dans de l’eau bouillante et on laisse cuire jusqu’à ce qu’elles soient tendres. La cuisson peut durer jusqu’à 2h30 (ou 30 minutes en autocuiseur).

On rince le bulgur bio, on le plonge dans 2 fois son volume d eau sur feu vif, à ébullition on baisse et on laisse cuire 7 mins.



On fait cuire 10 mins les mange tout dans de l eau bouillante
On fait revenir dans l huile l oignon bio émincé
On râpe la carotte et on coupe en fines rondelles le radis





On prépare l’assaisonnement, on mélange l huile le cumin le jus de citron , sel et poivre. Le cumin se marrie parfaitement bien avec les légumes de ce bowl.

Mais on peut aussi varier les plaisirs en remplaçant le cumin par du curry.

On dresse…
Le boulgour et les oignons, la carotte bio râpée, la betterave en tranches, le radis et les mange-tout.

Un filet d’assaisonnement et voila une jolie assiette saine de légumes et féculents, bon pour les yeux et pour le ventre

