



# BOWL RIZ SAUVAGE PATATE DOUCE SAUCE CACAHUÈTE

POUR 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

400G DE PATATE DOUCE  
200G DE SÉLECTION 3 RIZ LONG GRAIN  
100G DE FÈVES CUITES (OU EDAMAME)  
100G DE CHOU ROUGE  
100G DE MANGUE  
30G DE BEURRE DE CACAHUÈTES  
20G DE GRAINES DE TOURNESOL  
20ML DE LAIT DE COCO  
HUILE DE COLZA (OU HUILE D'OLIVE)  
15 ML DE SAUCE SOJA  
2 CS DE MIEL  
1 BÂTON DE CITRONNELLE  
GRAINES DE LIN  
GRAINES DE COURGES  
GINGEMBRE FRAIS  
SEL ET POIVRE

## PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180 degrés.
- Faire cuire le riz en suivant les indications sur le paquet.
- Laisser refroidir.
- Laver, éplucher et couper la patate douce en deux puis en gros tronçons.
- Les déposer sur une plaque allant au four avec un peu d'huile, du sel et du poivre.
- Enfourner une dizaine de minutes à 180 degrés.
- Sortir du four. Laisser refroidir.
- Laver et émincer finement le chou. Réserver.
- Rincer les fèves. Les plonger dans de l'eau bouillante 2 à 3 minutes.
- Les sortir du feu et les passer à l'eau froide. Réserver.

### PRÉPARATION DE LA SAUCE CACAHUÈTE

- Mélanger le beurre de cacahuète avec le lait de coco, la sauce soja, le miel, la citronnelle et un peu d'huile.
- Réserver au frais.

### DRESSAGE

- Mettre le riz, la patate douce, les fèves, le chou rouge et la mangue au centre du bol ou de l'assiette creuse en veillant à bien les séparer les uns des autres.
- Ajouter la sauce cacahuète.
- Saupoudrer d'un mélange de graines de courges et de graines de lin.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

### DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 423g : Glucides : 78,4g dont  
Sucres : 15,0g, Lipides : 19,2g dont  
AG Saturés : 3,8g, Protéines : 20,6g,  
Calcium : 34,9mg, Fibres : 10g, Fer :  
0,7mg, Sel : 1,4g - 569 Kcal



ALLERGÈNES : BLÉ/GLUTEN – FRUITS À COQUES – SOJA - ARACHIDES