

RECETTE : BUDDHA BOWL VEGÉ KETO

DÉGUSTATION :

Le **buddha bowl végé keto** est une recette de poké bowl végétarien à l'Halloumi (fromage chypriote qui peut se poêler).

TEMPS :

Préparation : 10 minutes

PRODUITS DE LA BOUTIQUE UTILISÉS (EN GRAS DANS LA RECETTE) :

Noix de Macadamia

HUILE D'OLIVE

NB :

Toutes les recettes ont été élaborées dans le studio Délices Low Carb à Toulouse (31) et calculées avec la **table CIQUAL**.

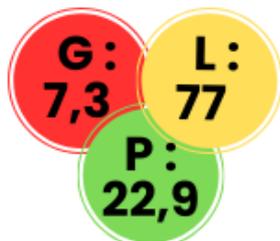
Les macronutriments de toutes les recettes ont été calculés et présentés sous la forme de pastilles colorées : G= Glucides, L= Lipides, P= Protéines



Buddha Bowl Veggie keto



Pour 1 Portion:



MY
KETO
HELP

Ingédients :

Pour 1 personne

- 25 g de choux Blanc
- 25 g de choux rouge
- 100g de Halloumi grillé
- 1/2 avocat
- 50g de concombre en dés
- 30 g d'olives noires
- 15 g de **noix de Macadamia**
- 10 g de graines de chia
- 20g d'**huile d'olive extra vierge La tourangelle**
- 10 g de jus de citron
- Sel poivre

*Les produits en gras sont disponibles sur www.deliceslowcarb.com



Buddha Bowl Veggie Keto

Étapes :

1. Dans un bol, disposer d'un côté le chou blanc et de l'autre le chou rouge préalablement émincés finement
2. Dans un filet d'huile d'olive, faire revenir le halloumi. Une fois cuit, le disposer au dessus des ingrédients précédents.
3. Disposer les concombre en dés par dessus
4. Ajouter l'avocat coupé en lamelles
5. Ajouter les olives dénoyautées, les noix de macadamia et les graines de Chia
6. Réaliser l'assaisonnement en réunissant, l'huile d'olive et le jus de citron, saler et poivrer à la guise
7. Verser la sauce obtenue sur les ingrédients du bol

Bonne dégustation !

