

BOLS DE PRINTEMPS



Le bol de printemps est versatile, créatif et coloré. Il s'adapte facilement aux goûts de tous. Il est un concentré de protéines, glucides complexes, bons gras, fibres, composés antioxydants, vitamines et minéraux. Rapide à confectionner, et nécessitant peu de préparation, il est une excellente façon de s'alimenter selon le nouveau Guide alimentaire canadien.



INGRÉDIENTS et INSTRUCTIONS (BoI)

- Vermicelles de riz brun (ou autre grain entier)
- Patates douces en petits cubes cuits au four (425° F / 20 min)
- Tempeh en cubes, cru ou cuit (ou autre protéine au choix)
- Avocat en cubes
- Graines de sésame grillées à sec (ou crues)
- Choucroute (ou marinade/fermentation au choix)
- Carottes et concombres en juliennes (voir page suivante)
- Chou rouge émincé (voir page suivante)

Disposer les ingrédients refroidis dans un bol, en tapissant le fond avec les vermicelles. Saupoudrer des graines de sésame. Ajouter la vinaigrette au moment de servir (voir pages suivantes).



Les juliennes peuvent se tailler avec un simple instrument à main ressemblant à un économe. Le chou est émincé à l'économe large. Une mandoline peut aussi être utilisée.

VINAIGRETTE

- Noix de cajou (selon la consistance désirée)
 - Gingembre frais (ou en poudre)
 - 1/3 tasse sauce soja/tamari
 - 1 c à table vinaigre de riz (ou autre)
 - Jus d'un citron (ou lime)
 - 1/2 tasse beurre d'arachides

Mixer le tout au mélangeur.



BON APPÉTIT!