



POKE BOWL VÉGÉTARIEN BOURSIN®

Avec Dés Boursin® surgelés 750g



Coût/portion: € 1.29



Préparation: 28 minutes



Cuisson: 25 minutes

INGRÉDIENTS POUR 1 PORTION

Oignons rouges
50 ml de citron soit 1 citron pressé
50 g salade iceberg
30 g champignons de Paris
30 g de tomates
15 g de radis
60 g de pommes de terre violettes (vitelotte)
30 g de brocolis
40 g d'edamames
2 g de graines de courges
2 g de graines de tournesol
35 g de Dés Boursin® Surgelés

PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Préparer les oignons rouges 'Pickles' : blanchir les oignons 10 secondes à l'eau bouillante. Les plonger dans le jus du citron pressé. Y ajouter une pincée de sel.
2. Laver et nettoyer les légumes, cuire les pommes de terre et les brocolis.
3. Ecosser les edamames et tailler ensuite tous les autres légumes. Disposer harmonieusement le tout dans un bol.
4. Ajouter sur le dessus les graines de courges, les graines de tournesol et les oignons rouges 'Pickles'. Terminer par les **Dés de Boursin® Surgelés** pour apporter de la gourmandise.
5. Assaisonner avec la vinaigrette de votre choix ou juste de l'huile d'olive et du jus de citron.



[bel-inspirations.fr](https://www.bel-inspirations.fr)

LES bel
INSPIRATIONS