



Bowl Microbiote

Lentilles, Chou rouge & Pomme



35 minutes



1 personne



350/portion

Prébiotiques
Probiotiques

Ingrédients

-  150 g de lentilles cuites
-  60 g de chou lactofermenté (rouge ou blanc)
-  1/2 pomme
-  1 petite carotte
-  30 g de mâche ou roquette
-  1 c. à soupe de graines de courge
-  1 c. à soupe de noix ou noisettes concassées
-  1 c. à soupe d'huile d'olive
-  1 c. à café de vinaigre de cidre
-  1 c. à café de moutarde

Étapes

- Cuire les lentilles et les mettre dans un bol.
- Ajouter le chou lactofermenté, la carotte râpée, la pomme en lamelles et la mâche.
- Parsemer les graines de courge et les noix.
- Dans un bol, mélanger : huile d'olive, vinaigre de cidre, moutarde, sel, poivre.
- Verser la vinaigrette sur le bowl et mélanger.

