



# Bowl Microbiote

## *Lentilles, Chou rouge & Pomme*



35 minutes



350/portion



1 personne



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.