

LE BUDDHA BOWL

Ingrédients

(pour 4 personnes)

- 20 feuilles de salade
- 8 tomates
- 20 radis roses
- 1 de poivron jaune
- 1 de concombre
- 2 oignons rouge
- 120g de pois chiches cuits
- 120g de feta
- 200g de riz
- 2 citrons jaunes
- huile d'olive
- persil frais
- sel, poivre

(optionnel : 4 oeufs durs)

Préparation

- Faites cuire le riz et laissez-le refroidir.
 - Lavez et épongez les feuilles de salade.
 - Nettoyez, épongez et coupez en deux les tomates.
 - Lavez, équeutez et coupez les radis roses en lamelles.
 - Lavez, séchez, épépinez et taillez le poivron jaune en dés.
 - Nettoyez, épongez et coupez le concombre en demi-rondelles sans le peler.
 - Epluchez et coupez l'oignon rouge en lamelles.
 - Egouttez les pois chiches cuits en conserve.
 - Emiettez la feta.
 - Lavez, séchez et ciselez finement le persil frais.
- (optionnel : faites cuire les oeufs durs et coupez les)
- Répartissez les ingrédients dans un bol. Versez par dessus le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre.

Astuce !

Pour agrémenter votre préparation, ajoutez un houmous fait maison avec seulement 5 ingrédients : pois chiches, ail, huile d'olive, tahini et citron !