

# BOWL BOULGOUR, QUINOA, LENTILLES, POTIMARRON & BROCOLI



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

- Potimarron (avec la peau) 150g
- Brocoli (frais ou surgelé) 150g
- Quinoa 20g
- Boulgour 20g
- Lentilles (conserves égouttées) 100g
- Persil ou coriandre
- Sel et poivre

## Astuces :

Servir avec une sauce au fromage blanc :

- 1 fromage blanc ou yaourt à la grecque = 100g
- 1 petite échalote
- 1 poignée de persil (10g)
- Huile d'olive 1 càc
- ½ gousse d'ail
- Sel et poivre

**Préparation : 10 minutes | Cuisson : 12 minutes environ**  
**Pour 2 personnes**

1. Égoutter la conserve de lentilles et les rincer à l'eau pour enlever l'excédent de sel/sucre.
2. Couper le potimarron en cubes de 2 cm de largeur.
3. Si le brocoli est frais, couper le tronc pour ne garder que les bouquets.
4. Dans une casserole : faire cuire le boulgour et le quinoa environ 12 minutes.
5. Dans une 2ème casserole : faire cuire le potimarron et le brocoli environ 12 minutes.
6. À la fin de la cuisson : égoutter le boulgour/quinoa et les légumes et mélanger le tout.
7. Saler, poivrer, déposer les herbes aromatiques finement ciselées et déguster.



@Recettes100faim.fr