



La feuille de chou



Le buddha bowl, pour un déjeuner coloré et équilibré

08-06-2016

Mettez du frais et de la couleur dans vos assiettes avec le buddha bowl. Faciles et rapides à réaliser, le "bol de Buddha" permet de faire le plein de nutriments tout en étant végétarien.

Très en vogue sur les réseaux sociaux, on ne peut échapper à la tendance du buddha bowl. Au-delà de l'engouement qu'il suscite, ce plat tout-en-un est très intéressant d'un point de vue nutritionnel. Il rassemble plusieurs aliments cuits et crus qui, associés, nous apportent vitamines, minéraux, glucides, protéines et lipides. Facile, rapide et healthy, il regroupe des légumes, des céréales, des légumineuses et des oléagineux dans un bol aussi gros et rond que le ventre de Buddha. Un bon moyen de réduire sa consommation de viande en se concoctant de bons petits plats végétariens.

L'équilibre dans l'assiette

Le principe est d'associer harmonieusement des aliments crus et cuits 100% végétal dans un même "bol":

- **des céréales** pour les glucides: épeautre, blé, orge, riz. Vous pouvez aussi le préparer sans gluten avec le quinoa, le millet, l'amarante, l'arrow root, le sorgo ou le sarrasin.
- **des légumineuses** pour les protéines et les fibres: lentilles, pois, fèves, haricots, soja.
- **des légumes** pour les vitamines: et oligo-éléments de la salade, du chou, des crudités, des courgettes, de l'avocat.
- **des graines** pour leurs vitamines, minéraux et oméga 3: les graines de lin, de chanvre, de tournesol, de courge, chia, moutarde ou pavot.
- **des oléagineux** pour les lipides et omega-3: sous forme de noix, noisettes, sésame, amandes ou tout simplement d'huile.

3 recettes qui font saliver



Le buddha bowl green

Le bon mix: Quinoa, roquette, patate douce, concombre, avocat, olive

L'assaisonnement: une cuillère à soupe d'huile d'olive ou de lin et le jus d'un demi-citron



Le buddha bowl au falafel

Le bon mix: des falafels, des légumes grillés, des poivrons épicés et des noix.

L'assaisonnement: ½ tasse de tahin, 1 c.à.s d'huile d'olive, du citron et 1 c.à.s de miel.



Le buddha bowl au riz noir

Le bon mix: riz noir, carottes, pois chiches, radis, concombre, laitue, pousses de pois.

L'assaisonnement: une c.a.s d'huile de coco, d'olive ou de sésame grillé, une c.à.c de sirop d'érable, 1 c.à.c de cinq épices, 1 c.à.c de paprika, 1 c.à.c de cumin, ½ tasse de tahin.

Source : www.bioalaune.com

Les Potagers du Télégraphe 10, Chemin du Larris - av. du 8 Mai 1945 - 91150 Etampes - Tél : 01 69 16 11 11
contact@lpdt91.fr - www.pole91.fr - www.lpdt91.fr



Vos recettes de la semaine

Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients (pour 2 personnes) :

2 bulbes de fenouil

1 oignon

2 cuillères à soupe de graisse de canard

1 pincée de sel

1 pincée de poivre

1 cuillère à soupe de sauce soja



Estouffade de fenouil

Préparation de la recette :

Émincer finement les bulbes et l'oignon.

Faire fondre la graisse de canard dans une sauteuse, dès qu'elle est chaude, y verser le fenouil et l'oignon, mettre à feu vif quelques instants tout en ayant salé (mais pas trop) et poivrer l'ensemble.

Baisser le feu et couvrir la sauteuse. Quand le fenouil est presque fondant, y verser la sauce soja (déjà salée !), remuer doucement et laisser 3 à 4 min supplémentaires.

Idéal pour accompagner le poisson.

Remarque :

La sauce de soja est déjà salée, en tenir compte.

Source: www.lesfoodies.com

Salade en bocaux

Préparation de la recette :

Disposer la salade verte au fond des bocaux, met dessus une couche de pomme de terre, une couche de tomate cerise, une couche de sardines et finir avec une couche de copeaux de parmesan et nappe de sauce.

Refermer le bocal jusqu'au moment de servir !

Source : www.lesfoodies.com

Temps de préparation : 15 mn

Ingrédients (pour 4 personnes) :

Salade verte

Pommes de terre cuites à la vapeur

Tomates cerise

Sardines en boîte

Copeaux de parmesan



Vous souhaitez partager vos recettes ?

N'hésitez pas à nous les déposer à l'accueil panier ou par mail : contact@lpdt91.fr

Vos légumes de la semaine

(sous réserve de récolte)



Paniers simples : 1 chou pointu OU 500 g de choux rave, 1 salade, 1 kg de blettes et 1 bouquet de 50 g de sarriette.

Paniers doubles : 1 chou pointu OU 500 g de choux rave, 2 salades, 2 kg de blettes, 1 kg de fenouil, 500 g de carottes et 1 bouquet de 50 g de sarriette.

Les potins du Télégraphe

Bonne continuation à **Mohamed, Bienvenue, Suzana et Cédric** ; qui ont quitté le chantier d'Itteville la semaine dernière.

Météo de la semaine

via www.tameteo.com

| DEMAIN 08 juin | JEUDI 09 juin | VENDREDI 10 juin | SAMEDI 11 juin | DIMANCHE 12 juin | LUNDI 13 juin | MARDI 14 juin |
|-------------------|------------------|---------------------|-------------------|---------------------|------------------|-------------------|
| | | | | | | |
| 22° 13° 1.9 mm | 24° 13° | 24° 12° | 21° 14° 9.7 mm | 20° 9° 0.7 mm | 20° 13° 5 mm | 19° 11° 4.4 mm |

Nous recherchons de nouveaux adhérents, alors n'hésitez pas à en parler à votre entourage.

Nom et prénom du parrain :



**Chantiers
d'insertion**

Bulletin d'Adhésion



Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Tél. fixe : _____

Portable : _____ E-mail : _____

Adhésion à l'association : 15 euros par an.

Formule choisie : 46 paniers doubles : 598€ / an

46 paniers simples : 299€ / an

Offre découverte : 23 paniers doubles : 299€ / 6 mois

23 paniers simples : 149,50€ / 6 mois

Distribution : Étampes Itteville Autre, à préciser _____

Règlement : par chèque

Fait à _____ le _____ Signature : _____

Chemin du Loris
91150 ÉTAMPES
Tél 01 69 16 11 11
Fax 01 69 16 11 10
www.jpdt91.fr

LES POTAGERS
du télégraphe

Association loi 1901
SIRET 498 644 368 000 17
Code APE 0113Z

Pour chaque parrainage 1 panier offert.