

# Bowl végétarien au Céré'Sun®

Un bowl complet riche en fibres, protéines et oméga 3 pour un repas coloré, savoureux et rassasiant !



## Ingrédients

Nombre de portions :

 25 portions

- 1 kg de Céré'Sun®
- 700 g de pois chiches cuits
- 300 g de jeunes pousses de chou kale
- 100 g de falafels de légumes
- 20 œufs de caille
- 10 avocats
- 10 betteraves rouge
- 2 bottes de radis rose
- 1 kg de fromage frais
- 1 botte de ciboulette
- 250 ml de citron
- Huile pimentée

Produit utilisé dans la recette :



## Étapes

- 1 Réhydrater le Céré'Sun® avec un bouillon de légumes et dresser dans un bol. Cuire les betteraves, refroidir dans l'eau glacée pour préserver la couleur rose et tailler grossièrement avant de disposer dans le bol.
- 2 À l'aide d'une mandoline, couper les radis roses. Hacher finement la ciboulette, rincer les feuilles de chou kale.
- 3 Scinder les avocats en 2 et réaliser de fines tranches citronnées. Cuire les œufs de caille, les refroidir et scinder en 2.
- 4 Fouetter le fromage frais (à l'aide d'un peu de crème fraîche au besoin). Associer progressivement les préparations. Arroser le bol d'une huile pimentée.
- 5 À l'aide d'un moulin, salez, poivrer et déposer les falafels tièdes avant de servir.

## L'astuce du chef

Réaliser les falafels maison. Une julienne de légumes, des pois chiches cuits, du Céré'Sun®, une pincée de Chapelure Dorée et un assaisonnement bien dosé : mixer, façonner, frire : c'est prêt !