

Des  vers  pour  ...

Semaine 33 du 10 au 15 Août 2026

GOODSESAME

4 personnes




Healthy Julia

Poke bowl saumon-lentilles

200g de saumon fumé

2 bouquets de roquette  Saison

4 avocats

500g de Tomates cerises  Saison

600g de patates douces

8 cuillères à soupe d'huile d'olive

160g de lentilles

4 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

2 cuillères à soupe de graines de chia

2 cuillères à café de moutarde

Une pincée de sel

Une pincée de poivre

En cuisine !

1. Faites cuire les lentilles dans trois fois leur volume d'eau non salée.
2. Arrêtez la cuisson dès qu'elles sont al dente (environ 20-25 minutes).
3. Égouttez les lentilles, salez-les et réservez.
4. Épluchez la patate douce, lavez-la et coupez-la en rondelles régulières.
5. Faites-la cuire à la vapeur jusqu'à tendreté (environ 15 minutes). Réservez.
6. Pelez les avocats et coupez leur chair en lamelles.
7. Lavez les tomates cerises et coupez-les en deux.
8. Rincez la salade et essorez-la.
9. Coupez le saumon en dés.
10. Préparez la vinaigrette en mélangeant la moutarde, le vinaigre, l'huile, le sel et le poivre.
11. Dressez les bowls : répartissez les lentilles au fond.
12. Disposez les rondelles de patate douce et les tomates cerises.
13. Ajoutez l'avocat, le saumon fumé et la roquette. Parsemez de graines de chia.
14. Servez les bowls avec la sauce à part.

"J'apprécie la force de mon corps et je suis reconnaissant(e) de ce qu'il me permet de faire"

Appli lam
Sonia Gaborieau