

2,25 €
pers.*

Nos recettes
**à PRIX
ENGAGÉS**

AVRIL



BUDDHA BOWL DE SAISON



biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

AVRIL

BUDDHA BOWL DE SAISON

Nos recettes
à PRIX
ENGAGÉS



COÛT/PERSONNE*

2,25 €

DIFFICULTÉ



POUR 4 PERSONNES



PRÉPARATION

20 MIN



CUISSON

10 MIN

Ingédients : 350 g de boulgour Markal (vrac),
240 g de haricots rouges Biocoop, 80 g de houmous
Florentin, 1 botte de radis Elisa, 1 concombre, 4 cs d'huile
d'olive, sel, poivre.

- 1** Cuire le boulgour 10 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égoutter et réserver.
- 2** Laver et couper les radis et le concombre en rondelles.
- 3** Égoutter les haricots rouges et mélanger avec le boulgour.
- 4** Déposer au milieu d'une assiette le houmous et tout autour, placer les aliments chacun à une place pour créer une assiette colorée : boulgour et haricots, les radis et le concombre.
- 5** Arroser d'un filet d'huile d'olive, saler, poivrer et déguster aussitôt.

* Prix moyen constaté en février 2022, selon une liste de produits balisés en magasin.

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

Retrouvez la liste
des magasins Biocoop
sur le site www.biocoop.fr

Vous avez des questions
sur Biocoop, sur un produit ?
Contactez le service clients au :

0 800 807 102 Service & appel
gratuits

www.mangerbouger.fr - Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour.

Biocoop - SA Coop à capital variable - 12 avenue Raymond Poincaré 75116 Paris - 382 891 752 RCS Paris. Création : Altavia Cosmic - Crédits photos : Nicolas Leser/ Stylisme : Ulrike Skadow - Imprimé par Les Hauts de Vaine BP 52179 35221 Châteaubourg Cedex, entreprise Imprim'Vert® (gestion des déchets dangereux dans des filières agréées). Ne pas jeter sur la voie publique - Document non contractuel - 01/2022.

