
Bol-repas aux edamames + Sauce du dragon

Légumes		
250 ml	Fèves germées	1 tasse
250 ml	Chou rouge râpé	1 tasse
250 ml	Carottes râpées ou en juliennes	1 tasse
250 ml	Concombre tranché en rondelles fines	1 tasse
Produit céréalier		
250 ml	Orge mondé, quinoa ou riz brun cuit	1 tasse
Protéine		
375 ml	Fèves edamames surgelées	1 ½ tasse
Sauce du dragon		
15 ml	Sirop d'érable	1 c. à table
30 ml	Huile de canola ou d'olive	2 c. à table
15 ml	Sauce soya réduite en sodium	1 c. à table
15 ml	Eau	1 c. à table
60 ml	Levure alimentaire en petits flocons	¼ tasse
5 ml	Ail en poudre	1 c. à thé

Préparation

1. Préparer les légumes.
2. Cuire le féculent selon les directives du fabricant. Laisser refroidir.
3. Cuire les fèves edamames : Dans une petite casserole, ajouter les edamames à 500 ml (2 tasses) d'eau. Amener à ébullition et laisser mijoter 4 à 5 min. Laisser refroidir.
4. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce. Ajouter un peu d'eau si nécessaire. Réserver.
5. Dans deux grands bols, placer côte-à-côte les légumes, le féculent et les fèves edamames. Verser la sauce du dragon en filet sur chaque bol.

Note : La levure alimentaire est utilisée comme condiment. Elle est inactive, donc différente de la levure utilisée pour la fabrication du pain. Elle s'achète dans la section biologique de certaines épicereries ou dans les magasins d'aliments naturels. Elle se trouve en poudre ou en flocons (réduire la quantité utilisée si elle est en poudre).

Note 2 : Si vous augmentez la quantité de sauce du dragon (afin de couvrir tous les légumes par exemple), vous augmenterez aussi la quantité de sodium. N'oubliez pas de consulter l'étiquette nutritionnelle lorsque vous choisissez la sauce soya réduite en sodium.

Truc : Préparer une plus grande quantité de légumes pour agrémenter les autres salades de la semaine. Les légumes peuvent être variés au choix.

Donne 2 portions

Adapté de : Bol du dragon (La Cuisine de Jean-Philippe)

<https://www.lacuisinedejeanphilippe.com/recipe/bol-du-dragon-2/>