

---

---

## ***Bol-repas carotte, betterave et édamames en pot***

---

---

<b>Légumes et fruits</b>		
60 ml	Carotte crue, pelée et râpée grossièrement	¼ tasse
60 ml	Betterave crue, pelée et râpée grossièrement	¼ tasse
60 ml	Chou vert frisé (kale), haché	¼ tasse
60 ml	Pomme, en dés	¼ tasse
<b>Protéine</b>		
125 ml	Fèves edamames surgelées	½ tasse
<b>Garniture</b>		
15 ml	Amandes, en tranches	1 c. à table
<b>Vinaigrette</b>		
7,5 ml	Yogourt grec nature, 2% M.G. ou moins	1½ c. à thé
7,5 ml	Jus de citron	1½ c. à thé
7,5 ml	Huile d'olive extra-vierge	1½ c. à thé
15 ml	Persil haché frais (ou 5 ml / 1 c. à thé séché)	1 c. à table
½	Gousse d'ail, hachée	½
Pincée	Sel	Pincée
	poivre au goût	

### **Préparation :**

1. 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.
2. Préparer les légumes.
3. Ajouter dans l'ordre les ingrédients qui composent le bol repas dans le pot de type Mason sans les mélanger : carotte râpée, edamames, amandes en tranches, betterave râpée, pomme en dés, chou vert frisé haché. Fermer le pot et réfrigérer.
4. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce. Mettre dans un contenant hermétique.
5. Au moment de servir, ajouter la vinaigrette et remuer le pot vigoureusement afin que tout se mélange.

**Rendement :** 1 portion (pot de type Mason de 500ml (2 tasses))