

INGRÉDIENTS

🍴 2 PORTIONS

🕒 55 MIN

👤 FACILE

1 paquet d'escalope Garden Gourmet
½ aubergine
½ courgette
1 grosse tomate
1 avocat
1 càs de graines de sésame
1 concombre
200 g de riz brun
4 càs de graines de grenade
Deux poignées de mâche

Accompagne ton escalope Garden Gourmet d'un poké bowl, un plat sain et savoureux.

PRÉPARATION**1. Préchauffer le four**

Préchauffer le four à 200°C et tapisser une plaque qui passe au four de papier cuisson.

2. Cuire le riz brun

Cuire le riz brun selon les instructions sur l'emballage.

3. Préparer l'aubergine et la courgette

Couper l'aubergine et la courgette en tranches épaisses, les badigeonner d'huile d'olive et les étaler sur la plaque de cuisson.

4. Assaisonner la tomate

Couper la tomate en deux, la frotter avec de l'huile d'olive et la placer également sur la plaque de cuisson. Saler et poivrer les légumes et les mettre au four pendant 20 minutes.

5. Cuire les escalopes

Cuire les escalopes Garden Gourmet selon les instructions sur l'emballage.

6. Construire le poke bowl

Répartir le riz dans deux bols. Terminer chaque bol avec une demi-tomate, quelques tranches de courgette et d'aubergine, un demi-avocat et un peu de mâche.

7. Faire des ficelles de concombre

À l'aide d'un épluche-légumes, faire des ficelles de concombre et les répartir entre les deux bols.

8. Terminez avec des graines de sésame, des graines de sésame et des lamelles de schnitzel tranchées

Terminer l'avocat avec quelques graines de sésame et répartir les graines de grenade dans les deux bols. Enfin, termine par les escalopes coupées en lamelles.

**RETROUVE D'AUTRES RECETTES SUR
GARDENGOURMET.BE/FR**