



Cuisson:
10 min



Prépa:
15 min



4 p.



Lunch

Healthy lunch

en moins de 15 minutes

2 courgettes
2 carottes, 1 oignon
Bouillon de poule/légumes
1 laitue
1 courgette
1 barquette de champignons
4 càs de graines de tournesol
1 poire
Jus de citron, huile d'olive
2 avocats
8 tranches de carpaccio de boeuf
Graines de Chia

1. Lavez tous les légumes et la poire, séchez-les. Coupez l'oignon, 2 carottes et 2 courgettes en gros dés et cuisez-les 10 minutes à la vapeur de bouillon, puis mixez-les finement. Assaisonnez. Au dernier moment, mixez quelques feuilles de laitue crue.
2. Pendant la cuisson, lavez et essorez la laitue. Coupez la poire, les champignons et la courgette en petits dés. Mélangez le tout et ajoutez les graines de tournesol torréfiées. Assaisonnez.
3. Écrasez la chair des avocats et mélangez-la avec du sel, poivre noir, graines de Chia et un peu d'huile d'olive.
4. Chiffonnez les tranches de boeuf pour représenter des fleurs et déposez le guacamole par dessus. Servez avec la salade et le velouté de courgettes.



Variantes

Vous pouvez remplacer les tranches de boeuf par du jambon cru ou séché et remplacer les graines de tournesol par des graines de courge.

Nutri

Manger du cru en début de repas aide à métaboliser le cuit... Ne pas ajouter de féculents permet de mieux digérer.