

# Atelier cuisine visio INTERFEL - Live WOD 2021 - 12h20

## Liste des ingrédients des recettes



BOL FRAIS MAISON : pour 4 personnes

\* Pour le bol : (càs = cuillère à soupe)

4 feuilles de salade verte

2 carottes

Quelques feuilles de chicorée rouge, ou endive ou chou rouge

2 feuilles de chou kale

1 oignon rouge frais

100g de nouilles de riz ou pâtes classique quelques soit leurs formes

1 filet de poulet (environ 200g)

1 gousse d'ail

Epices à tandoori

1 càs d'huile d'olive

Quelques feuilles de menthe

1 càs de cacahuètes grillées non salées

En option : quelques bâtonnets de betterave rouge cuite

\* Pour la sauce salade :

1 càs de vinaigre de cidre ou autre

2 càs d'huile de colza ou huile d'olive

1 càc d'huile de sésame grillé (sinon 3 càs d'huile de colza ou d'olive)

Sel et poivre

Matériel

1 casserole, 1 poêle

1 couteau, 1 planche à découper, 1 économètre

4 grands bols ou assiettes creuses

1 bol