

Bol poké au millet et aux edamames

Ce bol poké végétarien contient moins de protéines que les recettes traditionnelles et constitue un repas équilibré.

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de millet, rincé et égoutté
- 1 ½ tasse de bouillon de poulet sans sel
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 poivrons jaunes, coupés en fines tranches
- 2 tasses d'edamames surgelés
- 12 tomates cerises, coupées en quartiers
- 2 oignons verts, hachés
- 4 c. à soupe d'herbes fraîches (coriandre ou persil plat), hachées
- 1 c. à soupe de graines de sésame (facultatif)

VINAIGRETTE

- 2 c. à soupe de mayonnaise légère
- 1 c. à soupe d'huile de sésame grillée
- 1 c. à soupe de vinaigre de riz
- 1 c. à thé de miel
- 1 c. à thé de gingembre frais, râpé
- Zeste de 1 lime, râpé

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, à feu vif, combiner le millet et le bouillon, et porter à ébullition. Couvrir et cuire à feu moyen-doux pendant 20 minutes, jusqu'à ce que le bouillon soit absorbé.
2. Pendant ce temps, dans une grande poêle, à feu moyen-vif, faire chauffer l'huile d'olive et faire revenir les poivrons pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien colorés. Réserver.
3. Dans une petite casserole d'eau bouillante, blanchir l'edamame pendant 3 minutes. Rincer à l'eau froide et égoutter.
4. Dans quatre bols de service, répartir le millet, les poivrons, les edamames et les tomates. Garnir d'oignons verts et de coriandre.
5. Dans un petit bol, fouetter vigoureusement tous les ingrédients de la vinaigrette. Arroser les bols de vinaigrette et saupoudrer de graines de sésame, si désiré.

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION : ¼ de la recette / Calories : 425 / Lipides : 20 g / Glucides : 50 g / Fibres : 9 g / Sucres : 6 g / Protéines : 14 g / Sodium : 150 mg

NOTES

- L'edamame est une légumineuse qui fournit une protéine de haute qualité, soutenant la gestion du poids et diminuant l'accumulation de déchets dans les reins.
- Les grains entiers comme le millet, le quinoa, le riz brun, le sarrasin, l'orge ou l'avoine offrent des glucides peu transformés qui aident à ralentir la croissance des kystes et la progression de la maladie.
- Les grains peuvent être cuits en grande quantité et congelés pour des repas rapides.
- S'adapte à toutes sortes de légumes (crus ou rôtis) et de fruits comme les petits fruits, les bananes ou les pommes.
- Aide à réduire le gaspillage alimentaire en utilisant ce que l'on a sous la main.
- Les bols poké sont interactifs, conviennent à la famille et sont personnalisables, tout en respectant un mode d'alimentation favorable à la santé rénale.
- Trouvez plus d'information sur les grains dans notre première édition.