

Bol Buddha au printemps québécois



Découvrez notre délicieuse recette de Bol Buddha, mettant en valeur les saveurs fraîches et croquantes du printemps québécois. Ce plat équilibré et coloré vous transportera vers une expérience gustative saine et revitalisante.

Préparation 10 min

Cuisson 25 min

Portions 5

Nutrition Facts (per serving)

Calories 440

Lipides 11

Glucides 43

Fibres 10

Protéines 40

Sodium 210

Ingrédients

- 600 g (1 ¼ lbs) de poitrines de poulet sans peau, désossés
- 30 ml (2 c. à table) d'origan séché
- 15 ml (1 c. à table) d'huile infusée à l'ail
- 4 betteraves avec tiges et feuilles
- 250 ml (1 tasse) d'orge perlé, rincé et égoutté

- 750 ml (3 tasses) d'eau
- 75 g de luzerne
- 4 carottes, épluchées en lanières
- 500 ml (2 tasses) de tomates cerise, coupées en 2

Note : Pour une recette faible en FODMAP, remplacer les betteraves par un ou deux poivrons rouges rôtis au four et l'orge par du quinoa.

Préparation

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Dans un bol, mélanger les poitrines de poulet, l'origan et l'huile infusée à l'ail.
3. Couper les betteraves en dés. Hacher les feuilles de celles-ci et réserver.
4. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier d'aluminium, étendre les poitrines de poulet sur une moitié de la plaque. Étendre les dés de betteraves sur l'autre moitié de la plaque. Cuire au four 25 minutes en retournant le tout à mi-cuisson. Réserver.
5. Pendant ce temps, dans une casserole moyenne, mélanger l'orge et l'eau. Porter à ébullition à couvert. Réduire à feu moyen et laisser mijoter pendant 20 minutes ou jusqu'à bien cuit. Réserver.
6. Trancher les poitrines de poulet et assembler les bols individuels. Accompagner d'une vinaigrette faible en FODMAP comme notre [vinaigrette crémeuse aux herbes](#).

Notes

Se conserve 4 jours au réfrigérateur.



Catherine Clément-Dumas – Nutritionniste Diététiste à Vaudreuil et Valleyfield
Nutritionniste - Diététiste à Vaudreuil-Dorion