

# Salade composée digeste



Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min



Difficulté



Nombre de parts :

1 personne



## PRÉPARATION

1. Faire cuire le blé dans de l'eau bouillante et salée pendant 10 minutes.
2. Pendant ce temps, découper un ½ poivron et le faire cuire à la vapeur quelques minutes.
3. Couper un avocat en deux, garder un seul côté (conserver l'autre avec le noyau au frais après avoir versé du jus de citron sur le dessus). Retirer la peau de l'avocat et le découper en tranches.
4. Découper les cœurs d'artichaut en quatre.
5. Dans une assiette, placer tous les ingrédients.
6. Ajouter quelques graines, aromates... toujours selon vos goûts et ce que vous avez dans vos placards.

## INGRÉDIENTS

60 g de blé (poids avant cuisson)

½ avocat

2 cœurs d'artichaut en conserve

½ poivron

5 anchois à l'huile

Sel poivre

Optionnel :

Graines de lin

Baies de goji

Herbes de Provence

## ASTUCES

Vous pouvez remplacer les anchois par des œufs mollets.

Les poivrons peuvent être consommés crus, mais ils seront moins digests.

Vous pouvez remplacer le blé par du quinoa, du riz, des pommes de terre...

## POUR 1 SALADE

525 kCal

