

SALAD' JAR

POUR 1 PERSONNE

1 bocal en verre de 75 cl

1 petit pot hermétique

mesclun

1 betterave crue râpée

20g de lentilles vertes et trempées 24h

20g de quinoa trempé 24h et rincé

1 oignon rouge

1 œuf dur

1 carotte râpée

Pour la sauce :

1 avocat

1 yaourt de soja

1 cas d'huile d'olive

½ citron

1 gousse d'ail

Coriandre fraîche

Faites cuire le quinoa, les lentilles, râpez les carottes et betterave, lavez le meclun.

Faites cuire l'œuf dur au vitaliseur 7 min.

Préparez la sauce en ajoutant tous les ingrédients dans un blender.

Ajoutez en couches successives les lentilles, quinoa, les crudités dans le bocal.

Ajoutez enfin l'œuf dur que vous posez dessus.

Versez la sauce dans un petit pot hermétique.