



Buddha bowl au jambon de Parme

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 150 g de quinoa cuit
- 150 g de jambon de Parme
- 150 g d'arilles de grenade
- 150 g de myrtilles
- 350 g de carottes
- ½ tête de scarole
- 30 g de graines de courge
- Pour l'assaisonnement
- Vinaigre de pomme
- Sel
- Huile d'olive extra vierge

1. Faire cuire le quinoa selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, râper les carottes, nettoyer et laver la scarole et la couper en morceaux.

3. Dresser le buddha bowl en plaçant le quinoa, les légumes et les fruits en les séparant dans des sections différentes, comme sur la photo.
4. Placer le jambon de Parme au centre de la préparation et parsemer le tout de graines de courge.
5. Mélanger l'huile, le sel et un peu de vinaigre et assaisonner le buddha bowl.

© [Consortium du jambon de Parme](#)