



**Faits Nutritionnels**

Portion 1 bol

**Quantité Par Portion**

**Calories** 660

% Valeur Quotidienne

**Lipides Totale** 44g **68%**

**Lipides Saturée** 12g **60%**

**Cholestérol** 210mg **70%**

**Sodium** 720mg **30%**

**Glucides Totaux** 50g **17%**

**Fibre Alimentaire** 8g **32%**

**Protéine** 21g **42%**

Vitamine A % Vitamine C %

Calcium % Fer %



Temps Total  
**50 MIN.**

Portion  
**1 BOL**

Difficulté  
**MOYEN**

Rendements  
**16**

Ce bol déjeuner au pesto aromatique de chou frisé et d'herbes est garni d'un œuf poché, ce qui en fait un bol d'énergie végétarien frais et savoureux.

## INGRÉDIENTS

|   | POIDS                    | MESURE             |
|---|--------------------------|--------------------|
| Bisque aux tomates et aux poivrons rouges grillés<br>Verve de Campbell's            | 1 sachet (8 tasses/4 lb) | 1 sachet (1.81 kg) |
| Quinoa  | 4 tasses                 | 1 L                |
| Feuilles de chou frisé sans les tiges, hachées et tassées                           | 2 tasses                 | 500 mL             |
| Huile d'olive   | 1 tasse                  | 250 mL             |
| Jeunes feuilles d'épinards, tassées   | 1/4 tasse                | 60 mL              |
| Parmesan râpé   | 1/4 tasse                | 60 mL              |
| Persil frais, haché   | 1/4 tasse                | 60 mL              |
| Basilic frais, haché  | 1/4 tasse                | 60 mL              |
| Ail émincé  | 2 1/2 c. à thé           | 37 mL              |
| Vinaigre de vin rouge   | 2 c. à soupe             | 30 mL              |
| Aneth frais, haché finement   | 2 c. à soupe             | 30 mL              |
| Zeste de citron   | 4 c. à thé               | 20 mL              |
| Sel et poivre Zeste de citron   | 1 1/2 c. à thé           | 7 mL               |
| Flocons de piments forts  | 1/4 c. à thé             | 1 mL               |
| Œufs  | 16                       | 16                 |
| 4 avocats mûrs coupés en deux, dénoyautés et pelés (tranchés en 16 tranches chacun) | 2 tasses                 | 500 mL             |
| Germes  | 4 tasses                 | 1 L                |
| 16 radis, émincés   | 1 lb                     | 500 g              |
| Graines de citrouille   | 1 tasse                  | 250 mL             |

### Tip

- Pour pocher les œufs : Remplir la casserole avec 3 pouces (8 cm) d'eau. Porter à faible ébullition. Verser 1 c. à soupe (15 mL) de vinaigre. Casser chaque œuf dans un petit récipient. Verser chaque œuf dans la casserole en tenant le récipient directement au-dessus de l'eau frémissante. Cuire dans l'eau à peine frémissante pendant 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le blanc ait pris et que le jaune atteigne la cuisson souhaitée. Retirer avec une écumoire. Bien égoutter sur un essuie-tout.

- Remplacer l'aneth par de la ciboulette.

Trucs pour servir :



### INSTRUCTIONS

1. Quinoa : Porter la soupe à faible ébullition. Incorporer le quinoa et réduire la chaleur à feu doux. Couvrir et faire cuire pendant 20 à 25 minutes en remuant toutes les 5 minutes ou jusqu'à ce que le quinoa soit tendre et que le liquide soit presque complètement absorbé. Laisser reposer 5 minutes, puis remuer avec une fourchette. Mettre de côté en attendant le service. (Rendement : 8 tasses/2 L)

2. Pesto de chou frisé : Au robot culinaire, réduire en purée le chou frisé, l'huile d'olive, les épinards, le parmesan, le persil, le basilic, l'ail, le vinaigre, l'aneth, le zeste de citron, le sel, le poivre et les flocons de piments forts. (Rendement : 1 tasse/250 mL)

Pour servir : Pocher des œufs au moment de la commande. Déposer ½ tasse (125 mL) de quinoa dans un bol de service. Garnir d'un œuf poché, de 4 tranches d'avocat, de ¼ tasse (60 mL) de germes et de 1 radis émincé. Napper de 1 c. à soupe (15 mL) de pesto de chou frisé et parsemer de 1 c. à soupe (15 mL) de graines de citrouille.