

Zen Bowl : Votre allié sérénité et vitalité

Les bienfaits nutritionnels

- Dinde : Excellente source de tryptophane (300-350 mg pour 100g), précurseur de la sérotonine et de la mélatonine.
- Riz complet : Index glycémique modéré et apport en vitamines du groupe B pour soutenir le système nerveux.
- Graines de courge : Riches en magnésium (530 mg pour 100g) pour réduire la fatigue et favoriser la relaxation.

Ingrédients pour une portion

- 100g à 120g de dinde (poids cuit).
- 1/4 d'assiette de riz complet.
- 1/2 d'assiette de légumes colorés de saison.
- Une poignée de graines de courge.
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale (colza ou olive) pour l'assimilation des vitamines.

Préparation optimale

- Riz complet : Faire tremper 30 minutes avant cuisson pour réduire le temps de préparation (ratio 1 volume de riz pour 2 à 2,5 volumes d'eau).
- Dinde : Cuire jusqu'à atteindre une température interne de 74°C pour garantir la sécurité alimentaire.
- Légumes : Privilégier une cuisson vapeur al dente pour conserver les fibres et les micro-nutriments.

Assemblage du Zen Bowl

- Respectez la règle d'or : 1/2 légumes colorés, 1/4 céréales complètes, 1/4 protéines.
- Ajoutez les graines de courge en finition pour apporter du croquant et des lipides de qualité.
- Arrosez d'huile végétale pour permettre une meilleure absorption des vitamines liposolubles contenues dans vos légumes.