

A l'assiette aux céréales

Un repas autour du boulgour

- Batavia à l'avocat
- Boulgour aux légumes
- Rochers aux noisettes

Ingrédients	Base(g) 100		Par personne			
	calories	matières grasses (g)	quantité moyenne (g)	calories	matières grasses (g)	matières grasses (%)
1 batavia	18	0,2	100	18	0,2	1%
2 avocat	208	20,0	40	83	8,0	24%
3 huile	900	100,0	15	135	15,0	45%
4 boulgour	332	1,5	100	332	1,5	4%
5 carottes	42	0,2	100	42	0,2	1%
6 haricots	330	1,3	30	99	0,4	1%
7 flocons d'avoine	350	5,0	40	140	2,0	6%
8 raisins secs	320	1,0	20	64	0,2	1%
9 noisettes	660	60,0	10	66	6	18%
Total				979	33,5	
				Important		

