

## Sorgho bowl roquette feta figes



Temps de préparation :

10 minutes



Temps de cuisson :

30 minutes



Temps total :

40 minutes

### Pour cette recette, il te faut (pour env. 4 personnes) :

250 g de sorgho (cru)

4 c.s. d'huile d'olive

120 g de rucola

Optionnel :

4 figes fraîches

Jus d'1 citron (pour la vinaigrette)

120 g de feta  
chanvre, ...)

4 c.s. de graines de diverses (courage, lin,

Sel



### Pour réaliser la recette :

1. Faire bouillir de l'eau salée dans une casserole et y placer le sorgho durant 50 min. avant d'égoutter
2. Rincer la rucola et les figues fraîches et trancher celles-ci en rondelles
3. Pour un joli sorgho bowl roquette feta figues, disposer :
  - Le sorgho cuit au fond
  - La rucola par-dessus
  - Emitter la feta et disposer les rondelles de figues
4. Napper d'une bonne huile de noix ou d'olive extra-vierge et parsemer de quelques graines au choix

#### Coin des astuces

- Penser à agrémenter les salades de :
  - Graines (lin, chanvre, tournesol, courge,...)
  - Fruits à coques (noix, noisettes, amandes, pignons, ...)
  - Herbes aromatiques (persil, ciboulette, basilic, ...)
- Pour des salades complètes sur le plan nutritionnel, les composer par exemple avec :
  - Une céréale complète ([millet](#), [boulgour](#), [quinoa](#), [orge](#) ou encore [sorgho](#))
  - Des légumes crus comme base ([épinards](#), roquette, [fenouil émincé](#), [chou émincé](#), ...)
  - Une source de protéine comme :
    - Du houmous comme ici
    - Du tofu comme dans cette [salade à la courge et betterave rôties](#)
    - De la feta comme dans cette [salade betterave-noix-feta](#)
    - Du poisson fumé comme dans cette [salade de quinoa à la truite fumée](#)