

# Bowl d'opportunité

BOLS &amp; SALADES · GRILLE DE COMPOSITION MODULAIRE

Aucune recette fixe. Logique d'assemblage en 4 couches selon les ingrédients disponibles en production. Chaque couche offre plusieurs choix — combiner librement.

**COUCHE 1 — BASE CÉRÉALE (1 CHOIX)**

Riz blanc Riz basmati Couscous Quinoa Nouilles de riz Boulgour

**COUCHE 2 — LÉGUMINEUSES (1-2 CHOIX)**

Lentilles béluqa Haricots noirs Pois chiches Edamame Petit pois Mais

**COUCHE 3 — LÉGUMES (2-3 CHOIX)**

Carotte Betterave Poivron Concombre Courgette grillée Légume racine rôti

**COUCHE 4 — PROTÉINE (1 CHOIX)**

ETVG froid Seitan poêlé Grillade en surface

**SAUCE (1 CHOIX)**

Sauce sésame-chili Sauce tahini-citron Vinaigrette balsamique Chili doux Ponzu

**Usage :** Cette grille permet de composer un bowl cohérent chaque jour avec les ingrédients de production disponibles, sans gaspillage et sans recette fixe à respecter.