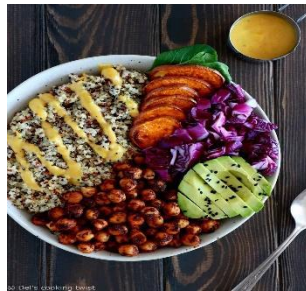


BUDDHA BOWL AUX PATATES DOUCES ET POIS CHICHES ÉPICÉS

Temps de préparation: 30 min - Temps de cuisson: 15 min - Temps Total: 45 min - Nb. de personnes: 2
pers. 1x



INGRÉDIENTS POUR LE QUINOA :

- 1 patate douce moyenne, coupée en rondelles
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive x2
- 1 boîte de 420g de pois chiches cuits et égouttés
- 1 1/2 cuil. à café de curry moulu
- 1/2 cuil. à café de paprika
- 1/2 cuil. à café de chili
- Sel et poivre
- 170g de quinoa, rincé
- 500ml d'eau

POUR LA VINAIGRETTE AU CURRY :

- 80 ml d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- 2 cuil. à café de moutarde de Dijon
- 1 cuil. à café de tahini
- 1/2 cuil. à café de curry moulu

AUTRES INGRÉDIENTS :

- 1 avocat, coupé en deux et en lamelles
 - 100g de chou rouge, émincé
 - 225g de pousses d'épinards frais ou autre salade
 - Sésame
-

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 200°C et couvrir une plaque allant au four de papier sulfurisé.

POUR LES PATATES DOUCES ET LES POIS CHICHES :

1. Dans un saladier, mélanger les tranches de patates douces avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Saler et poivrer. Transférer sur la moitié de la plaque allant au four. Réserver.
2. En réutilisant le même saladier, mélanger ensemble l'huile d'olive, les épices, le sel et le poivre. Ajouter les pois chiches et bien mélanger. Transférer sur la partie vide de la plaque allant au four.
3. Enfourner patates douces et pois chiches ensemble, chacun de leur côté de la plaque, pendant environ 20 minutes, en remuant de temps à autres. Retirer du four et laisser refroidir.

POUR LE QUINOA :

1. Porter 500ml d'eau à ébullition, puis ajouter le quinoa. Laisser mijoter pendant 15 minutes à feu doux, jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Lorsque la cuisson est terminée, retirer du feu et laisser couvert pendant 10 minutes afin que le quinoa absorbe l'excès d'eau.

POUR LA VINAIGRETTE AU CURRY :

1. Fouetter tous les ingrédients ensemble dans un petit bol.

2. Dresser les assiettes ou bols en répartissant le quinoa, les tranches de patates douces, les pois chiches épicés au curry, le chou-rouge, les moitiés d'avocat et les pousses d'épinards. Verser la vinaigrette au curry par dessus, agrémenter de quelques graines de sésame et c'est prêt !