

Fiche Recette : Buddha Bowl Automnal

Ingrédients (pour 2 personnes)

- 1 tasse de quinoa cuit
- 1 grosse patate douce coupée en dés
- 1 tasse de pois chiches rôtis
- 2 tasses de chou kale émincé
- 1 avocat mûr tranché
- 1/4 tasse de graines de grenade
- 1/4 tasse de noix de Grenoble concassées
- Huile d'olive, sel et poivre

Vinaigrette Crémeuse au Tahini

- 2 c. à soupe de tahini
- 1 c. à soupe de jus de citron frais
- 1 c. à café de sirop d'érable
- 1 à 2 c. à soupe d'eau tiède pour ajuster la consistance
- Une pincée de sel

Étapes de préparation

- Préchauffer le four à 200°C. Mélanger les dés de patate douce et les pois chiches avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre sur une plaque.
- Enfourner pendant 25 à 30 minutes jusqu'à ce que la patate douce soit tendre et les pois chiches croustillants.
- Pendant la cuisson, masser le chou kale avec un filet d'huile d'olive pour l'attendrir.
- Préparer la vinaigrette en fouettant tous les ingrédients dans un petit bol jusqu'à obtenir une texture lisse.
- Assembler les bols en répartissant le quinoa, le kale, les légumes rôtis, l'avocat, les noix et les graines de grenade.
- Arroser généreusement de vinaigrette au moment de servir.