Recette

Buddha bowl

Fumé, crémeux, croquant, doux et épicé

40 Min.
Temps de préparation

40 Min.
Temps total



Ingrédients pour 4 personnes

SAUCE

90 g **de pâte tahini**

1 **citron bio, zeste râpé et tout le jus**

3 cs **de miel liquide**

3 **gousses d'ail, pressées** De saison

0,5 – 1 dl **d'eau**

1/2 cc **de sel**

poivre

BOWLS

2 cs **d'huile de colza HOLL**

450 g **de tofu fumé, en cubes**

1 **concombre, env. 400 g, partiellement épluché, coupé en deux dans le sens de la longueur, égrené, en fines tranches**

200 g **de carottes, en fines tranches** De saison

100 g **de chou rouge, finement râpé** De saison

250 g **de betteraves rouges, en petits cubes** De saison

1/2 botte **de coriandre, feuilles détachées, coupées grossièrement**

50 g **cacahuètes salées, grillées, hachées grossièrement**

QUINOA

7 dl **de bouillon de légumes**

250 g **de Quinoa tricolore**

Voici comment faire

1 de 3

SAUCE

Mélanger tous les ingrédients.

2 de 3

QUINOA

Porter le bouillon à ébullition. Ajouter le quinoa, couvrir et faire mijoter pendant env. 30 minutes à petit feu jusqu'à ce qu'il soit tout juste tendre. Laisser refroidir entièrement.

3 de 3

BOWLS

Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Faire dorer le tofu de tous les côtés pendant env. 5 minutes, le sortir et le laisser refroidir. Répartir le quinoa dans les bowls. Poser les légumes avec le tofu dessus, saupoudrer de coriandre et de noisettes et verser la sauce dessus.

Servir avec du pain aux noix.