



Le thème du mois de juillet 2022

Salades au bol !

C'est quoi le principe ?

Une salade composée servie dans un bol dans laquelle les ingrédients ne sont pas mélangés.

Buddha bowl ou Poke bowl, quelle différence ?

Le **Buddha bowl** est inspiré, comme son nom l'indique, de l'alimentation bouddhiste. Il est traditionnellement végétarien et se compose d'une base de céréales (riz, quinoa, boulghour...) et/ou de légumineuses (lentilles, pois chiches, fèves..), de légumes avec des contrastes de couleurs, de texture (cru/cuits) et de saveurs, des oléagineux et des graines. Il est assaisonné avec une sauce à base de citron ou de vinaigre. Il peut aussi contenir une protéine animale type saumon ou poulet.



Le **Poke Bowl** vient d'Hawaï. Poke signifie « dés ».

Il contient des dés de poisson cru marinés, accompagnés par une base de riz collant, de l'avocat, de la mangue, des algues...



Nos idées de recettes

👉 Buddha bowl au quinoa



Ingrédients pour 1 personne :

50g quinoa cru – tomates cerises – mini betterave – brocoli – 30g de chèvre frais – 1 carotte – 5 c. à soupe de pois chiches cuits

Pour l'assaisonnement : 1 c. à soupe d'huile d'olive – 2 c. à soupe de jus de citron – coriandre ciselée

Préparation :

Couper la betterave en petits dés et les tomates cerises en deux. Rincer les pois chiches abondamment. Râper la carotte. Séparer le brocoli en petites fleurettes.

Disposer le quinoa cuit (comme indiqué sur l'emballage) dans le fond d'un saladier. Ajouter par-dessus les pois chiches, les tomates, la betterave, le brocoli, la carotte, le fromage de chèvre et la coriandre en les séparant bien.

Arroser de 2 c. à soupe de vinaigrette. Saler un peu et déguster !

👉 *Poke bowl de lentilles vertes et thon mariné*

Ingédients pour 1 personne:

30g lentilles vertes – 1 carotte – ½ avocat – ½ betterave cuite – 1/3 concombre – germes de soja – 80g thon cru – 1 c. à soupe de graines de sésame – 1 cm de gingembre frais

Pour l'assaisonnement : 1 c. à café de moutarde à l'ancienne – 1 c. à café de miel – 1 c. à soupe d'huile d'olive – quelques brins d'aneth – sel, poivre

Préparation:

Faire cuire les lentilles dans trois fois leur volume d'eau. Arrêter la cuisson dès qu'elles sont al dente (environ 20/25 mn). Les égoutter, les saler et les réserver.

Eplucher la carotte, la laver et la couper en rondelles régulières. La faire cuire à la vapeur environ 15 minutes. Réserver.

Peler l'avocat et couper la chair en lamelles. Peler et émincer le concombre finement en rondelles. Couper le thon en dés et le faire mariner dans une cuillère à soupe d'huile d'olive avec du sel, du poivre et du gingembre frais râpé.

Préparer l'assaisonnement en mélangeant la moutarde, le miel, l'huile, l'aneth ciselée, du sel et du poivre.

Dresser les « bowls » : répartir les lentilles au fond et tous les autres ingrédients par-dessus en rosace. Saupoudrer de graines de sésame, de germes de soja au centre et d'un peu d'aneth. Déguster !



👉 *Buddha bowl patate douce, boulgour et épinards*



Ingédients pour 1 personne:

60g boulgour cru – 150g épinards – ½ patate douce – ½ gousse d'ail – 10 cranberries – thym – cannelle ou cumin – graines de sésame – sauce soja – ½ citron – 1 c. à café de vinaigre balsamique – 1 c. à soupe d'huile

Préparation:

Préchauffer le four à 180°C.

Laver, peler et couper la patate douce en petits cubes puis les mettre dans un récipient allant au four. Saupoudrer de thym, de cannelle ou de cumin. Verser un petit filet d'huile d'olive, un peu de sel et enfourner pour 20mn en surveillant bien (vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau). Sortir le plat du four et laisser de côté.

Faire cuire le boulgour dans de l'eau bouillante : 2 fois le volume de la dose de boulgour (1 verre de boulgour pour 2 verres d'eau) pendant environ 7 à 12 minutes selon la quantité. Le boulgour est prêt une fois que toute l'eau est absorbée. Egoutter le boulgour puis ajouter de la sauce soja et réserver.

Laver les épinards et les équeuter. Dans un wok, faire revenir une ½ gousse d'ail dans un peu d'huile. Y ajouter les épinards et les faire cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils deviennent bien foncés. En fin de cuisson, les parsemer d'un peu de graines de sésame.

Préparer la disposition du buddha bowl : disposer d'un côté du bol le boulgour. Ajouter ensuite au milieu les cubes de patates douces et les épinards de l'autre côté. Saupoudrer de cranberries et de graines de sésame.