

BOL DE BOUDDHA

Ingrédients

25 ml (2 c. à table) d'huile
125 ml (1/2 tasse) d'oignons rouges, quartiers
500 ml (2 tasses) de patates douces, quartiers
500 ml (2 tasses) de chou-fleur, petits bouquets
425 ml (1 3/4 tasse) de bébés épinards
1 ml (1/4 c. à thé) de poivre noir moulu
400 ml (1 2/3 tasse) de pois chiches cuits, égouttés
5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
2 ml (1/2 c. à thé) de poudre chili
2 ml (1/2 c. à thé) de poudre d'ail
1 ml (1/4 c. à thé) de poivre noir moulu
2 ml (1/2 c. à thé) d'origan séché
1 ml (1/4 c. à thé) de curcuma
15 ml (1 c. à table) d'huile

Sauce :
60 ml (1/4 tasse) de beurre de sésame
15 ml (1 c. à table) de sirop d'érable
Jus de 1/2 citron frais
25 ml (2 c. à table) d'eau

Méthode

Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).

Mélanger 2 c. à table d'huile, les oignons rouges, les patates douces et le chou-fleur. Répartir sur une plaque à cuisson. Cuire 25 minutes en remuant à la mi-cuisson. Retirer du four.

Ajouter les épinards et ¼ de c. à thé de poivre. Poursuivre la cuisson environ 5 minutes. Réserver.

Dans un bol, mélanger les pois chiches et les assaisonnements. Faire revenir le mélange dans une poêle dans 1 c. à table d'huile environ 10 minutes. Remuer fréquemment.

Mélanger les ingrédients de la sauce (sauf l'eau) et mélanger avec un pied mélangeur. Ajouter l'eau jusqu'à consistance désirée.

Service :

Déposer les légumes dans un bol, garnir du mélange de pois chiches et de la sauce.

Nombre de portions

3 portions

Source : Minimalist Baker, Sweet Potato Chickpea Buddha Bowl, <https://minimalistbaker.com/sweet-potato-chickpea-buddha-bowl/> (page consultée août 2019)