

recette salée

BUDDHA BOWL DE FIN D'HIVER AU BROCOLI ET ÉPINARDS

⌚ 20 minutes
+ 1 nuit de repos

🕒 1h10

🍴 1 personne

Ingredients

Pour le bowl

50 g de riz complet cru
75 g de pois chiches cuits (+/- 40 g secs, à faire préalablement tremper une nuit dans de l'eau tempérée puis cuire dans de l'eau bouillante durant 1h)
100 g de tofu nature
100 g de florets de brocoli
25 g de carottes rapées
25 g de pousses d'épinards
Huile d'olive, sel et poivre

Pour la sauce

20 ml de sirop d'érable
15 ml de tamari ou de sauce soja
15 g de beurre de cacahuète crunchy ou normal
1 cs. d'huile de sésame
Poivre

Préparation

La veille au soir, commencer par préparer les pois chiches s'ils ne sont pas encore cuits. Les faire tremper une nuit avant de les cuire durant 1h dans de l'eau bouillante.

Débuter en faisant cuire le riz complet durant +/- 45 minutes.

Dans l'intervalle, préchauffer le four à 180 degrés (chaleur tournante). Préparer le tofu nature en l'égouttant bien avant de le découper en dés. Les placer sur une plaque de cuisson recouverte d'une feuille de cuisson et faire dorer une petite trentaine de minutes au four.

Pendant que le riz et le tofu cuisent, préparer la sauce en réunissant tous les ingrédients dans un bol. Bien mélanger pour obtenir une consistance homogène. Une fois le tofu cuit, le sortir du four, le placer dans un bol et verser la moitié de la sauce dessus. Conserver ensuite le reste de sauce pour servir. Laisser le tofu mariner.

Ensuite, préparer le brocoli en mélangeant les florets dans un peu d'huile d'olive. Poivrer et placer sur une plaque de cuisson avant d'enfourner pour 10 minutes (toujours à 180 degrés).

Caraméliser le tofu : faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle avant d'y ajouter le tofu mariné. Cuire quelques minutes afin de caraméliser la préparation.

Il ne reste plus qu'à passer à l'assemblage. Commencer par placer le riz au fond du bol. Recouvrir de pois chiches. Ajouter ensuite les légumes et finalement les dés de tofu. Arroser avec le reste de sauce.



Subliphoto

Notes

POUR AVOIR DES POIS CHICHES CUITS PRÊTS À L'EMPLOI À PORTÉE DE MAIN, IL EST POSSIBLE DE CUIRE UNE PLUS GRANDE QUANTITÉ ET DE LES CONGELER.