

recette salée

BUDDHA BOWL À LA PATATE DOUCE RÔTIE ET TAPENADE D'ARTICHAUT (1/2)

⌚ 45 minutes

🕒 1 heure

👤 2 personnes

Ingredients

Pour la tapenade d'artichaut

Un bocal de cœur d'artichaut de 280 ml
(soit 5-6 cœurs d'artichaut)
1 cs. de tahin
1 cs. d'huile d'olive
75 ml d'eau
Le jus d'1/2 citron
1 gousse d'ail
Du persil frais ciselé
Poivre et sel

Pour les pois chiches grillés

100 g de pois chiches cuits et égouttés
2 cs. d'huile d'olive
1 cc. de ras-el-hanout
Poivre du moulin

Pour la patate douce rôtie

Une belle patate douce (+/- 400 g)
3 cs. d'huile d'olive
1 cc. de paprika en poudre
Poivre du moulin

Préparation

La tapenade d'artichaut

Commencer par préparer la tapenade d'artichaut en réunissant l'ensemble des ingrédients dans le bol d'un blender. Mixer jusqu'à obtention d'une texture homogène et crémeuse. Goûter, rectifier l'assaisonnement si besoin. Réserver.

Les pois chiches grillés

Préchauffer le four à 180 degrés. Dans un saladier, réunir les pois chiches grillés, l'huile d'olive et les épices. Bien mélanger pour imprégner les pois chiches. Placer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourner pour 20 minutes. Sortir du four et laisser tiédir.

La patate douce rôtie

Laver soigneusement la patate douce à l'aide d'une brosse. Découper la patate douce en bouchées. Les cuire ensuite à la vapeur une dizaine de minutes. Dans un saladier, réunir les bouchées de patate douce cuites à la vapeur avec l'huile d'olive et les épices. Bien mélanger pour imprégner les bouchées. Dans une poêle sur feu doux à moyen, faire rôtir les bouchées de patate douce durant 5 minutes sur chaque côté. Laisser ensuite de côté en attendant de monter le buddha bowl.



recette salée

BUDDHA BOWL À LA PATATE DOUCE RÔTIE ET TAPENADE D'ARTICHAUT (2/2)

⌚ 45 minutes

🕒 1 heure

👤 2 personnes

Ingredients

Pour le buddha bowl

170 g de tempeh fumé (soit un 'boudin')

100 g de quinoa

100 g de champignons shiitakes

1 oignon

1 gousse d'ail

Quelques feuilles de chou kale

1 petite betterave

Préparation

Le buddha bowl

Émincer la gousse d'ail et l'oignon. Dans une poêle, faire chauffer un filet d'huile d'olive et faire revenir l'ail et l'oignon émincés durant quelques minutes.

Laver les champignons shiitakes, les couper en deux ou en quatre. Les faire cuire une dizaine de minutes avec l'ail et l'oignon.

Dans une petite casserole, faire chauffer 200 ml d'eau. Rincer le quinoa, bien l'égoutter. Une fois que l'eau bout, baisser le feu et cuire le quinoa à petits bouillons durant 10 à 12 minutes. Bien égoutter le quinoa.

Couper le tempeh fumé en tranches. Dans une poêle, sur feu moyen et avec un peu de matière grasse, les faire dorer 5 minutes sur chaque face.

Laver les feuilles de chou kale. À l'aide d'un spiralizer, réaliser des spaghettis de betterave. À défaut de spiralizer, râper la betterave. Réserver.

Dans deux bols, procéder au montage du buddha bowl. Répartir le quinoa entre les deux bols. Placer quelques bouchées de patate douce rôtie, des feuilles de chou kale, des spaghettis de betterave, des champignons shiitakes poêlés, des morceaux de tempeh fumé. Recouvrir le chou kale de tapenade d'artichaut. Placer 2 cuillères à soupe de pois chiches grillés par-dessus le quinoa.

