

Ingrédients

(pour 4 personnes)

Le bol :

- 450 g de patates douces
- 1/2 verre d'huile d'olive
- 240g de riz
- 2 betteraves
- 3 carottes
- 1 salade (roquette, endives ou pousses d'épinard)
- 3 c. à café de paprika, curcuma et cumin



La sauce :

- 75g de fromage frais
- 100g de yaourt nature
- 1/2 botte de ciboulette
- 1/2 c. à c. de moutarde
- 1 c. à c. de miel
- sel, poivre

Le houmous :

- 300g de pois chiche
- 1/2 citron
- 3 c à soupe de tahini
- 3 c à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- huile de sésame
- 1 c à café de sel

Préparation

La crème :

- Laisser tremper les pois chiche une nuit entière puis les faire cuire 20 minutes à la cocotte minute ou 2h dans une marmite.
- Peler et couper l'ail en petits morceaux. Lorsque les pois chiche sont prêts, les mélanger avec l'ail, le citron, le tahini et les huiles. Mixer à l'aide d'un bras mixeur ou d'un blender. Saler à sa convenance.

La sauce :

- Laver et couper la ciboulette en petits morceaux. Mélanger à l'aide d'une fourchette ou d'un fouet le yaourt nature et le fromage frais. Ajouter la moutarde, le miel, un peu de sel et de poivre et la ciboulette et fouetter jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Préparation

Le bol :

- Eplucher les patates douces puis les découper en dés. Les déposer dans un saladier, ajouter l'huile d'olive et les épices puis dans une poêle à feu moyen, faire rissoler les patates douces une dizaine de minutes. Pendant ce temps, porter l'eau à ébullition dans une casserole puis y verser le riz. Laisser cuire 10 à 15 minutes puis égoutter.
- Eplucher et râper les carottes et les betteraves et laver et essorer la salade. Arroser d'un peu de citron les crudités et mettre de côté sans mélanger les ingrédients.
- Composer l'assiette : déposer d'abord le riz dans le fond de l'assiette puis répartir le reste des ingrédients. Ajouter le houmous au centre puis assaisonner et enfin déposer par dessus quelques graines de son choix. C'est prêt !

Comment composer un buddha bowl ?

- **Une céréale** : riz, millet, quinoa, sarrasin ou nouilles soba (100% sarrasin).
- **Une légumineuse** (trempage la veille) : pois chiches, lentilles, pois cassés, haricots rouges ou **protéine animale**: œufs, fromage.
- **Des légumes frais de saison**
- **Du vert (riche en chlorophylle)** : jeunes pousses d'épinards, roquette, cresson, herbes aromatiques, brocoli...
- **Des « superaliments »** : des aliments aux propriétés nutritionnelles exceptionnelles. L'ail, les oléagineux (noisette, sésame, lin, amande, graines de tournesol, graines de courge...), les myrtilles, les graines de chia, les baies de goji, le curcuma, le gingembre...
- **Un assaisonnement** : à base de yaourt, de purée d'oléagineux (amande, sésame...), d'huile végétale, puis selon les préférences possibilité d'ajouter de l'avocat, du jus de citron, de la moutarde, ail, échalote, sauce tamari, miel, herbes aromatiques, toutes les variantes sont possibles.