



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

Bowl patate douce rôtie, pois chiches crispy & poivronade

 Pour 2 personnes

 Très facile

 65 min

4.63€ La portion (prix indicatif)



Un plat en version bowl, pour un plat complet qui varie les plaisirs. Ici, patate douce, pois chiche et poivronade.

Suggestion pour pimper votre recette :

Remplacez la purée d'amandes par une autre purée d'oléagineux : cajou, noix d'Amazonie, amande/cajou/noix d'Amazonie, amande/noix de coco.

Remplacez le paprika dans les pois chiches par du piment de Cayenne.

Les ingrédients

- 500 g de Patate douce
- 200 g de Pois chiche cuit
- 1 unité de Avocat
- 1 c à c de Mélange 4 épices
- 500 g de Chou-fleur
- 2 gousse de Ail
- 0.5 c à c de Piment en flocon (moulin ou pot)
- 0.5 c à c de Curcuma moulu
- 80 g de Poivron à l'huile ou en saumure
- 60 g de Purée d'amande blanche
- 4 c à c de Vinaigre de Xéres
- 0.75 c à c de Ail en poudre
- 0.5 c à c de Paprika
- 1 c à c de Huile de sésame

Étapes de préparation



Préparation : 30 min



Cuisson : 35 min



Attente : 0 min

Patate douce rôtie & pois chiches croustillants

- 1 Préchauffez votre four à 205°C en chaleur traditionnelle.
Préparez une plaque de four recouverte de papier cuisson.
- 2 Lavez 500 g de patate douce. Coupez-la en deux dans le sens de la longueur.
Recoupez chaque moitié en demi-lunes d'env. 1,5 cm d'épaisseur.
- 3 Mettez-les dans un saladier. Arrosez d'huile et salez. Mélangez.
Note : comptez 1 càs d'huile et ¼ càc de sel par patate douce.
Déposez les tranches sur la plaque de cuisson en une épaisseur, en laissant de la place pour les pois chiches.
- 4 Dans le même saladier, mettez les 200 g de pois chiches égouttés. (ici, on ne les rince pas car on aime le goût et consistance apportés par le liquide de conservation. Cela évite aussi de saler.)
Ajoutez de l'huile (et du sel si vous avez rincer les pois chiches), mélangez.
Déposez-les sur la plaque de cuisson avec les patates douces.
- 5 Enfournez pendant 25 min. À mi-cuisson, retournez les patates douces et mélangez les pois chiches.

Riz de chou-fleur

En parallèle, préparez le riz de chou-fleur.

- 6 Enlevez les feuilles et la base du tronc de 500 g de chou-fleur et lavez-le. Coupez le chou-fleur en petits morceaux.
Mettez les morceaux dans le bol du mixeur, en procédant par petites quantités à chaque fois. Mixez pour obtenir une consistance de couscous / riz.
Répétez jusqu'à ce que tout le chou-fleur soit mixé.
Mettez de côté. (Pas besoin de laver le mixeur, on s'en ressert.)
- 7 Hachez 2 gousses d'ail.
- 8 Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
Ajoutez l'ail, la moitié d'une càc de curcuma et la moitié d'une càc de piment concassé.
Faites cuire 30 sec en mélangeant.
- 9 Ajoutez dans la poêle le "riz" de chou-fleur et 115 ml d'eau.
Couvrez. Continuez la cuisson 8 à 10 min à feu très doux. Cette étape consiste simplement à cuire le chou-fleur, sans le faire griller.
- 10 Une fois les 10 minutes écoulées, enlevez le couvercle et mélangez 2 à 3 minutes pour enlever l'humidité.
Mettez de côté.

Poivronade

- 11 Dans le mixeur ayant servi pour le chou-fleur, mettez 80 g de poivrons grillés, les 3/4 d'une càc d'ail en poudre, 1/4 d'une càc de paprika, 4 càc de vinaigre, 4 càs de purée d'amandes, 1/4 de càc de sel et 1 càc d'huile de sésame.
- 12 Mixez jusqu'à obtenir une sauce lisse.
Si besoin, rectifiez l'assaisonnement avec du sel ou quelques gouttes de vinaigre.

Finitions & montage du bowl

- 13 Finissez la cuisson du chou-fleur (cf. dernière étape du Riz de chou-fleur)
- 14 Sortez les patates douces et pois chiches du four.
Les patates douces commencent à dorer et les pois chiches craquellent.
Mettez les pois chiches dans un bol. Assaisonnez avec 1/4 d'une càc de paprika (ou piment de Cayenne), 1 càc de mélange 4 épices et (facultatif) du sucre.
Mélangez et mettez de côté.
- 15 Coupez l'avocat en deux dans le sens de la longueur. Ôtez le noyau.
Utilisez un petit couteau pour couper de fines tranches verticales dans la chair pendant qu'il est encore à l'intérieur de la peau.
Arrêtez avant de percer la peau. Vous n'aurez plus qu'à passer une cuillère à soupe entre la chair et la peau pour les séparer au moment de finir le bowl.
- 16 Vous pouvez manger ce plat composé tiède ou froid.
Dans des bols larges, divisez le riz de chou-fleur.
Ajoutez dessus de la salade verte si vous souhaitez, les patates douces rôties, les croûtons de pois chiche, les lamelles d'avocat.
- 17 Finissez en nappant généreusement de poivronade.
- 18 C'est prêt !