



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

Bowl veggie à l'épeautre, tempeh & sauce cajou crémeuse

 Pour 2 personnes

 Très facile

 50 min

7.12€ La portion (prix indicatif)



Une version veggie dans cette composition de bowl.

Les ingrédients

- 125 g de Epeautre
- 225 g de Tempeh
- 1.5 c à s de Sauce soja salée
- 2 pièce de Betterave cuite
- 250 ml de Huile, graisse pour friture
- 200 g de Pois chiche cuit
- 0.5 c à s de Paprika fumé
- 0.5 c à c de Coriandre en poudre
- 0.25 c à c de Cumin moulu
- 80 g de Noix de cajou non salée
- 1.5 c à s de Vinaigre de cidre, de pomme
- 0.5 c à c de Oignon en poudre
- 2 pincée de Ail en poudre
- 10 brin de Ciboulette frais
- 2 brin de Persil plat frais

Étapes de préparation



Préparation : 25 min



Cuisson : 25 min



Attente : 0 min

Les pois chiches

- 1 Préchauffez votre four à 205°C en chaleur traditionnelle.
- 2 Préparez une plaque de four recouverte de papier cuisson. Ajoutez 200 g de pois chiches dessus. (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 rincé les pois chiches), mélangez.

- 3 Répartissez les pois chiches en une épaisseur.
Enfournez pendant 25 min. À mi-cuisson, mélangez les pois chiches.
- 4 En parallèle, faites cuire 125 g d'épeautre selon les instructions indiquées sur le paquet puis égouttez-le.

La sauce

- 5 Hachez finement 10 brins de ciboulette et les feuilles de 2 brins de persil. Mettez-les dans un bol.
- 6 Dans le bol de votre mixeur (ou un récipient haut et fin si vous utilisez un mixeur plongeant), mettez 80 g de noix de cajou. Mixez 1 ou 2 minutes pour obtenir une chapelure épaisse de noix de cajou.
- 7 Ajoutez 90 ml d'eau, 1.5 càs de vinaigre de cidre, la moitié d'une càc d'oignon en poudre 2 pincées d'ail en poudre. Mixez jusqu'à obtenir une sauce crémeuse.
Note : si vous doublez la recette, mettez ¼ càc d'ail en poudre.
- 8 Transvasez la sauce dans le bol avec la ciboulette et le persil. Mélangez. Mettez la sauce au frais en attendant.

Le tempeh

- 9 Versez 0,5 L d'eau dans une poêle avec la sauce soja. Portez à ébullition.
- 10 Pendant ce temps, coupez 225 g de tempeh en cubes.
- 11 Ajoutez-les dans le liquide bouillant.
Faites cuire 7 min en maintenant l'ébullition, puis égouttez les cubes.

Finitions et montage

- 12 Pendant ce temps, coupez 2 betteraves en rondelles fines.
- 13 Mettez les pois chiches dans un bol. Assaisonnez avec la moitié d'une càs de paprika fumé, la moitié d'une càc de coriandre en poudre et 1/4 de càc de cumin moulu. Mélangez et mettez de côté.
- 14 Faites chauffer un fond d'huile à feu moyen dans une poêle large.
- 15 Quand elle est chaude, ajoutez une poignée d'épeautre cru et faites frire les graines à peine 1 min. Égouttez sur de l'essuie-tout.
- 16 Dans la même huile, faites frire les cubes de tempeh quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Mettez-les à égoutter sur de l'essuie-tout.
- 17 Dans des bols, divisez l'épeautre cuit.

Ajoutez de la betterave, des pois chiches, du tempeh, de la sauce et des herbes fraîches s'il vous en reste.

- 18 Finissez avec les grains d'épeautre croustillants, qui apporteront une délicieuse note toastée à votre salade.

Note : si vous préparez cette salade en avance, mettez les grains d'épeautre au dernier moment pour conserver le croquant.