



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

Taco Bowl : quinoa, haricot rouge & sauce chipotle



Pour 2 personnes



Très facile



25 min

4.21€ La portion (prix indicatif)



Suggestion pour pimper votre bowl : ajoutez des tortilla chips.

Cette recette peut être convertie à 100 % végétalienne : utilisez de la feta vegan et du yaourt de soja.

Nous vous conseillons de cuire plus de quinoa car il est compliqué de cuire peu de quantité.

Vous pouvez ensuite congeler le quinoa cuit sans problème et l'utiliser dans nos autres recettes : Bowl BBQ (quinoa, poulet, patate douce rôtie), courgettes farcies végétales ou un pilaf de quinoa !

Les ingrédients

- 85 g de Quinoa blanc
- 100 g de Tomate cerise
- 200 g de Haricot rouge cuit
- 0.5 pièce de Salade coeur de romaine
- 50 g de Feta
- 1 unité de Avocat
- 0.5 bouquet de Coriandre fraîche
- 1 pièce de Cébette
- 1 filet d' de Huile d'olive
- 250 g de Yaourt nature
- 1 pièce de Citron vert non traité
- 1 gousse de Ail
- 1 c à c de Piment chipotle séché (poudre et entier)

Étapes de préparation



Préparation : 15 min



Cuisson : 10 min



Attente : 0 min

- 1 Faites cuire 85 g de quinoa selon les instructions indiquées sur le paquet.
- 2 Coupez 100 g de tomates cerises en 2 ou 4.

- 3 Hachez grossièrement la moitié d'un bouquet de coriandre.
- 4 Ciselez un oignon cébette.
- 5 Préparez l'avocat : coupez-le 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 préparer le bol.
- 6 Préparez la sauce. Mettez dans un bol 250 g de yaourt, une gousse d'ail finement haché (avec une râpe ou un presse-ail pour un meilleur résultat), le zeste de citron vert (l'équivalent d'1 càc bien tassée de zeste), 2 càs de jus de citron vert et 1 càc de piment chipotle. Salez.
Mélangez. Si besoin, ajoutez plus de sel, jus citron ou piment selon vos goûts.
- 7 Assaisonnez le quinoa cuit avec 1 càs de jus de citron vert, 1 càs d'huile d'olive, du poivre et la moitié de la coriandre.
- 8 Coupez la salade à la main en morceaux de la taille d'une bouchée. Mettez-la dans un bol. Ajoutez l'oignon cébette, le reste de la coriandre hachée et la moitié de la sauce. Mélangez. Répartissez dans vos bols sur le quinoa.
- 9 Ajoutez dessus 200 g de haricots rouges égouttés, l'avocat, les tomates cerises et 50 g de feta émiettée.
S'il vous en reste, ajoutez de la coriandre fraîche et une ou deux pincées de piment chipotle.
- 10 Nappez de sauce. C'est prêt !