



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

Buddha Bowl automnal : riz complet, patate douce, cranberries

 Pour 2 personnes

 Très facile

 40 min

4.04€ La portion (prix indicatif)



Le roi des plats sains, c'est lui : le buddha bowl, un bol complet, équilibré et gourmand qui ne nous veut que du bien.

Suggestion pour pimper votre bowl : remplacez la patate douce par du butternut ou du potimarron.

Les ingrédients

- 160 g de Riz mélangé (blanc, rouge et sauvage)
- 1 pièce de Patate douce
- 1 pièce de Pomme Granny Smith
- 100 g de Feta
- 60 g de Pousse d'épinard
- 30 g de Cranberrie séchée
- 25 g de Noix de cajou aromatisé
- 1.5 c à c de Carvi en grain
- 2 c à s de Vinaigre de cidre, de pomme
- 1 c à s de Moutarde classique
- 4.5 c à s de Huile d'olive
- 1 pièce de Citron jaune

Étapes de préparation



Préparation : 15 min



Cuisson : 25 min



Attente : 0 min

La patate douce rôtie

- 1 Préchauffez votre four à 205°C en chaleur traditionnelle.

Préparez une plaque de four recouverte de papier cuisson.

- 2 Lavez la 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
- 4 Enfournez pendant 25 min. À mi-cuisson, retournez les patates douces.
- 5 Pendant que la patate douce cuit, faites cuire 160 g de riz selon les instructions indiquées sur la paquet.

La vinaigrette

- 6 Faites chauffer une poêle à feu doux. Quand elle est chaude, ajoutez 1 càc de graines de carvi.
Faites dorer quelques minutes. Quand l'odeur du carvi se fait sentir, c'est bon !
- 7 Transvasez les graines dans un mortier ou sur une planche à découper.
Écrasez-les grossièrement (si vous faites ça sur une planche, utilisez une bouteille en verre, une poêle ou un rouleau à pâtisserie).
- 8 Dans un bol, mettez 2 càs de vinaigre de cidre, 1 càs de moutarde, les graines de carvi, du sel et du poivre. Mélangez pour délayer la moutarde.
- 9 Versez 4.5 càs d'huile et mélangez.
Si besoin, ajoutez plus de sel. Mettez de côté.

La pomme

- 10 Épluchez une pomme.
- 11 Coupez-la en tranches d'env. 1 cm d'épaisseur.
Recoupez ces tranches en bâtonnets de la même épaisseur, puis en cubes.
- 12 Mettez les cubes de pomme dans un bol. Arrosez-les avec du jus de citron pour éviter l'oxydation.
Mettez de côté.

Montage du bowl

- 13 Divisez le riz cuit dans des bols larges.
- 14 Ajoutez les cubes de pomme, 60 g de pousses d'épinard, la patate douce rôtie, 100 g de feta émiettée, 30 g de cranberries et 25 g de noix de cajou parfumées.
- 15 Arrosez avec la vinaigrette au carvi.
- 16 C'est prêt !