



KOCHEN IM ZEICHEN
DES GUTEN GESCHMACKS

BUDDHA BOWL AUX CHOUX-FLEURS ROTIS, CURRY ET A LA COURGE MUSQUEE



INGRÉDIENT PRINCIPAL

Légumes

TEMPS DE PRÉPARATION

5 minutes

LE TEMPS DE CUISSON :

20 minutes

PERSONNES

2

APERÇU

Un Buddha bowl est traditionnellement un repas végétarien servi dans un bol unique ou une assiette à bords hauts, qui consiste en de petites portions de plusieurs aliments pouvant être mélangés et assortis selon la préférence. Influencé par les épices et les ingrédients végétariens traditionnels de l'Inde, ce bol de Bouddha est sain et plein de saveur.

INGRÉDIENTS

- 75 g de sauce chili sucrée
- 2 cuillères à café de curcuma moulu
- 1 cuillère à café de curry doux en poudre
- ½ cuillère à soupe de sauce chili
- 1 pincée de sel de mer
- 1 citron
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza
- 500g de fleurons de chou-fleur
- 300 g de courge musquée "lune" (voir les notes du cuisinier pour la description)
- 400g de pois chiches en boîte

POUR LA VINAIGRETTE AU YAOURT À LA MENTHE

- 2 brins de menthe fraîche
- Un zeste de citron
- 1 cuillère à café de purée d'ail
- 150g de yaourt nature
- Sel de mer et poivre noir concassé

POUR SERVIR

- 75g de riz brun cuit
- 50g d'épinards
- 10 g de coriandre fraîche, hachée

PRÉPARATION

- 1) Préchauffez le four à 200°C/ chaleur tournante 180°C/ thermostat 6
- 2) Dans un grand bol, mélangez la sauce au piment doux, le curcuma, la poudre de curry, la sauce au piment, le sel, un peu de citron et l'huile pour faire la marinade. Ajoutez les tranches de chou-fleur et de courge musquée et enrobez-les dans la marinade.
- 3) Posez les morceaux de chou-fleur et de courge musquée sur une plaque de cuisson tapissée et faites-les rôtir au four pendant 20-25 minutes pour les ramollir et les dorer légèrement.
- 4) Égouttez les pois chiches et déposez-les dans le bol de la marinade pour les enrober.
- 5) Ajoutez les pois chiches enrobés sur la plaque de cuisson 10 minutes avant la fin de la cuisson pour qu'ils soient croustillants. Retournez le chou-fleur et le butternut en même temps pour assurer une cuisson uniforme.



KOCHEN IM ZEICHEN
DES GUTEN GESCHMACKS

- 6) Pendant ce temps, préparez la vinaigrette. Hachez finement la menthe et mettez-la dans un bol avec tous les autres ingrédients, sauf l'assaisonnement. Fouettez le tout à l'aide d'une fourchette, puis assaisonnez selon votre goût.
- 7) Pour servir, placez les épinards au fond du bol. Ajoutez le riz cuit et garnir avec le chou-fleur rôti, le beurre et les pois chiches. Terminez avec un filet de vinaigrette au yaourt à la menthe et un peu de coriandre grossièrement hachée.

Notes du cuisinier::

- Les "lunes" de la courge musquée sont créées à partir de l'extrémité bulbeuse de la courge. Il suffit de peler la courge, de couper le bas et le haut, de la trancher en deux pour créer des tranches en forme de lune et de retirer les graines.
- Ce plat n'est pas limité aux ingrédients que cités plus haut. Pourquoi ne pas remplacer la courge musquée par de la patate douce et le chou-fleur par du brocoli. C'est une excellente recette pour utiliser vos restes de légumes !

Copyright Image/Recette © 2021 Le Creuset
www.lecreuset.com