

L'Art du Buddha Bowl Équilibré

La structure idéale pour un repas complet

- Base de céréales complètes (quinoa, riz complet, boulgour)
- Protéines végétales ou animales (pois chiches, tofu, poulet, œuf mollet)
- Légumes frais et croquants (carottes, concombre, radis, chou rouge)
- Graisses saines (avocat, graines de courge, noix, huile d'olive)
- Sauce maison pour lier l'ensemble (tahini, citron, sauce soja)

Ingrédients pour une portion généreuse

- 80g de quinoa cuit
- 100g de pois chiches rôtis ou cuits
- 1/2 avocat tranché
- 1 poignée de jeunes pousses d'épinards
- 1 carotte râpée
- 1 cuillère à soupe de graines de courge
- Sauce : 1 c.à.s de purée de sésame, 1 c.à.c de jus de citron, 1 c.à.c d'eau

Étapes de préparation

- Cuire la base de céréales selon les instructions et laisser refroidir légèrement.
- Préparer les légumes : laver, éplucher et couper en fines lamelles ou râper.
- Disposer les ingrédients par compartiments dans un bol large pour un rendu visuel harmonieux.
- Ajouter les protéines au centre du bol.
- Saupoudrer avec les graines pour apporter du croquant.
- Émulsionner les ingrédients de la sauce dans un petit bol et verser au moment de servir.

Astuces pour varier les plaisirs

- Pratiquez le 'batch cooking' en cuisant vos céréales et protéines à l'avance pour gagner du temps.
- Variez les couleurs pour maximiser l'apport en antioxydants et vitamines.
- Jouez sur les textures en mélangeant des éléments crus, cuits, croquants et fondants.

- Adaptez les légumes selon la saison pour respecter le cycle naturel des produits.