

Salades Buddha bowl estival



35 min 20 min 15 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

517

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le buddha bowl

280 g **Quinoa**
2 **Courgette**
200 g **Tomate(s) cerise**
180 g **Fèves**
2 **Pêche**
160 g **Purée de tomate**
1 **Citron(s) vert(s)**
50 g **Graine(s) de courge
séchée(s)**
1 botte(s) **Basilic**
1 **Bouillon cube de
légumes déshydraté**
50 cl **Eau**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation des ingrédients du bowl

- 1 Ajouter un cube de bouillon dans une casserole d'eau, amener à ébullition.
- 2 Quand l'eau bout, verser le quinoa. Laisser cuire pendant 12 minutes.
- 3 Couper les extrémités de la courgette. Puis prélever des tagliatelles à l'aide d'un économe.
- 4 Ne pas prélever le coeur.
- 5 Réserver les tagliatelles dans un bol. Puis râper directement dessus le zeste d'un citron vert.
- 6 Puis rouler le citron sur la planche avec la paume de la main. Le couper en deux, puis presser le jus sur les tagliatelles de courgettes.
- 7 Ajouter l'huile d'olive, le sel et le poivre. Mélanger et laisser mariner.
- 8 Amener à ébullition une casserole d'eau salée.
- 9 Puis ajouter les fèves et les laisser cuire pendant 3 minutes.
- 10 Couper les tomates cerises en deux ou en quatre selon leur grosseur.
- 11 Couper la pêche en quartiers, en gardant la peau.

- 12** Une fois les fèves cuites, les égoutter puis les rincer sous l'eau fraîche.
- 13** Egoutter également le quinoa lorsqu'il est cuit.
- 14** Prélever les feuilles de basilic et les ciseler.

Étape 2

Dressage

- 1** Disposer le quinoa dans le fond d'un bol.
- 2** Disposer à côté les courgettes marinées, des tomates cerise.
- 3** Ajouter les fèves, puis des quartiers de pêches.
- 4** Disposer le caviar de tomate au centre.
- 5** Terminer par quelques graines de courge puis le basilic ciselé.
- 6** Disposer une pointe de basilic pour décorer.