Céline Rivier

Salades

Buddha bowl estival

35 min	20 min	15 min	0	517
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

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.

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**

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.