

DESTRESS BOWL

Ingredients (pour 4 personnes)

200 g de carottes
20 g de gingembre bio
3 feuilles de menthe poivrée
1 branche de thym
1 pincée de poivre de Cayenne
1 brocoli de 300 g
huile d'olive
1 pincée de muscade
200 g de pois chiches cuits
1 gousse d'ail râpée finement
cumin moulu
½ avocat bien mûr
1 c. à s. de pâte de sésame
1 c. à c. de jus de citron
½ peperoncino
200 g de mélange de céréales
200 ml de bouillon de légumes
1 feuille de laurier
¼ d'oignon
2 clous de girofle
1 grenade
4 c. à s. de noix de cajou grillées
et hachées
40 g de micro-pousses
sel, poivre

Preparation:

Gingembre et carottes

- 1.Éplucher les carottes et les couper en dés d'1 cm, hacher finement le gingembre.
- 2.Laver le thym et l'effeuiller. Laver la menthe et la couper en lanières.
- 3.Bien mélanger tous les ingrédients et assaisonner, puis cuire au four à 180°C pendant 15-20 minutes.

Brocoli

- 1.Débiter le brocoli en bouquets. Blanchir brièvement à l'eau salée. Rafraîchir à l'eau glacée.
- 2.Assaisonner avec l'huile d'olive, le sel et la muscade.

Pois chiches frits

- 1.Faire chauffer l'huile d'olive.
- 2.Ajouter les pois chiches égouttés et les épices, griller à la poêle et assaisonner.

Houmous à l'avocat

- 1.Écraser la chair de l'avocat à la fourchette. Couper le peperoncino en fines lamelles.
- 2.Mixer les pois chiches, l'ail, la pâte de sésame, le jus de citron, le cumin et l'huile d'olive jusqu'à obtention d'une masse crémeuse.
3. Incorporer l'avocat broyé et les lanières de peperoncino. Assaisonner.

Pilaw aux céréales

- 1.Rincer plusieurs fois le mélange de céréales à l'eau froide.
- 2.Le disposer avec le reste des ingrédients dans un plat à gratin et le couvrir d'un couvercle ou d'une feuille d'aluminium.
- 3.Cuire au four à 150°C pendant 35-40 minutes.

Finitions

- 1.Couper la grenade en deux et prélever les graines.
- 2.Dresser tous les ingrédients le tout harmonieusement dans un bol.

