



Des recettes équilibrées végétaliennes

Bowl de quinoa aux légumes



Valeurs nutritives par portion

Énergie	685 kcal
Protéines	26 g
Graisses	25 g
Glucides	75 g

Des recettes équilibrées végétaliennes

Bowl de quinoa aux légumes

Pour 4 portions

Ingrédients

2 patates douces, pelées et coupées en dés
600 g de haricots verts
2 cs d'huile végétale (p. ex. de colza)
Sel, poivre

200 g de betterave cuite, coupée en dés
600 g de pois chiches (cuits ou en boîte)

200 g de quinoa tricolore

Pour la sauce:

40 g de tahin
2-4 cs d'eau

Sel, poivre, cumin (moulu)

4 cs de graines de sésame



Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Laver les haricots et couper les extrémités. Couper en deux selon la longueur. Peler les patates douces et les couper en dés.
3. Mélanger les patates douces et les haricots dans un bol avec de l'huile, du sel et du poivre et les disposer sur une plaque de cuisson. Cuire au four pendant 20 à 30 minutes.
4. Ajouter ensuite les betteraves et les pois chiches, remuer et faire cuire encore 10 à 15 minutes.
5. Entre-temps, faire cuire le quinoa selon les indications figurant sur l'emballage.
6. Pour la sauce, mélanger le tahin avec un peu d'eau. Ajouter progressivement de l'eau jusqu'à obtention de la consistance souhaitée. Ajouter ensuite du sel, du poivre et du cumin.
7. Lorsque tout est prêt, commencer par mettre le quinoa dans un bol. Disposer ensuite les légumes dessus et napper de sauce. Pour finir, saupoudrer de graines de sésame.