

PLAT DIETETIQUE

BUDDHA BOWL AU QUINOA ET AUX POIS CHICHES

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 400 grammes de pois chiches en conserve
- 240 grammes de quinoa cuit
- 200 grammes de laitue
- 2 avocats
- 4 càs de sauce vinaigrette à l'huile d'olive
- 4 càc d'huile d'olive vierge
- 4 càc de graines de sésame, sel



Préparation

Préchauffez le four à 200 °C. Habillez une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Égouttez et rincez les pois chiches. Séchez dans un torchon. Rincez et égouttez le quinoa. Lavez et essorez la salade. Coupez l'avocat en 2, prélevez la chair à la grande cuillère, détaillez en dés.

Disposez les pois chiches sur la plaque. Arrosez d'huile. Salez. Enfourez les pois chiches 15 minutes. Retournez-les. Poursuivez la cuisson 15 minutes. Réservez.

Pendant la cuisson des pois chiches au four, versez le quinoa dans une casserole. Ajoutez un volume et demi d'eau froide pour un volume de quinoa. Portez à ébullition, salez et laissez cuire 15 minutes à feu moyen sans couvrir. Laissez reposer 10 minutes hors du feu. Réservez.

Dans le bol, disposez la salade. Ajoutez les pois chiches, le quinoa et l'avocat. Arrosez de vinaigrette et saupoudrez de sésame noir.

	Energie	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	397	13	21	40

Equivalence => 1 part = 1 portion de protéines végétales + 2 càs de matières grasses + 2 portions de féculents + 1/2 portion de légumes