



Bouddha Bowl & ADIMANT by LYV Blanc (pour 4 personnes)

QUINOA (Pour 500g)

- 250g de quinoa (couleur au choix)
- 1L d'eau
- 1 pincée de sel
- 1 petite racine de gingembre émincée finement

-> Rincez le quinoa , pour se protéger la plante produit une substance pouvant être amère, et versez le dans une grande casserole avec l'eau, le gingembre et le sel. Couvrez, portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez frémir 15 à 18 minutes jusqu'à ce que le germe des grains devienne visible et que toute l'eau soit absorbée. Ôtez du feu, détachez les grains avec une fourchette et laissez refroidir. Le quinoa se conserve environ une semaine au frais dans un récipient hermétique.

J'aime parfumer mon quinoa avec du gingembre mais vous pouvez tout aussi bien utiliser du jus de citron ou des épices ajoutées à l'eau de cuisson. ASTUCE : Si vous possédez un cuit à riz c'est également une manière très simple d'obtenir une cuisson parfaite pour votre quinoa.

SAUCE AU YAOURT (4 à 6 personnes)

- 125g de yaourt de soja nature
- 1 datte medjoul dénoyautée
- 1 cuill. à café d'oignon semoule
- 1 cuill. à café d'ail semoule
- 1 cuill. à café de jus de citron
- 1 cuill. à café d'huile olive
- sel/poivre + 1 pincée paprika

-> Mixez tous les ingrédients ensemble dans un robot. C'est prêt !



Bouddha Bowl & ADIMANT by LYV Blanc (pour 4 personnes)

1/2 PATATE DOUCE RÔTIE & SALSA D'HERBES :

-> Brossez votre patate douce, coupez la en 2 dans sa longueur et quadrillez la chair à l'aide de la pointe d'un couteau. Salez, poivrez et ajoutez une petite cuillère d'huile de coco ou d'olive avant d'enfourner .

POUR LA SALSA D'HERBE

- 1 bouquet d'herbes fraîches et variées
- 1/2 petite tomate ou 1/4 de concombre
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 cuill. à soupe d'olives, de câpres ou encore 1/4 de citron confit ...
- Sel / poivre

-> Lavez et hachez les herbes. Détaillez la crudité en brunoise (tout petits cubes). Hachez les olives, les câpres ou le citron confit. Mélangez et liez le tout avec un bon filet d'huile d'olive et assaisonnez selon votre goût.