

RECETTE BUDDHA

BOWL (2 À 3 PERSONNES)

PRÉPARATION

1ère étape (Boullgour)

- 1) Verser l'eau dans une casserole et mettre sur le feu
- 2) Rajouter le bouillon. Mélanger et couvrir jusqu'à ébullition
- 3) Verser le boullgour, couvrir et cuire à feu moyen jusqu'à complète absorption de l'eau
- 4) Éteindre le feu et laisser le boullgour gonfler et refroidir
- 5) Mélanger pour séparer les grains. Puis réserver

2ème étape :

- 6) Râper 2 carottes
- 7) Râper le chou (pour faciliter la digestion vous pouvez mettre du gros sel, du citron et mélanger) ou comme moi utiliser des pickles de chou rouge
- 8) Couper 1/2 oignon rouge ou autre en fines lamelles
- 9) Ouvrir et couper 1 avocat
- 10) Hacher du persil
- 11) Faire griller les morceaux de poulet
- 12) Faire cuire les haricots rouges (secs ou non)

3ème étape (Sauce) :

- 13) Préparer les ingrédients
- 14) Mélanger tous les ingrédients

DRESSAGE :

Mettre le boullgour ou quinoa ou riz en premier. Puis disposer les autres ingrédients par-dessus. Rajouter la sauce avant ou après comme vous le souhaitez.

INGRÉDIENTS 1ère étape

- 120 à 150g de boullgour (ou quinoa ou riz)
- 1 cube de bouillon de légumes ou de volaille
- 340 à 400ml d'eau (en général il faut suivre les indications du paquet)

INGRÉDIENTS 2ème étape

- 1 carotte moyenne
- 70g de chou rouge (ou pickles de chou rouge)
- 1 avocat
- 1/2 oignon rouge ou autre
- 200g de poulet ou escalope grillés
- 50g de haricots rouges sec ou pois chiches ou lentilles
- Persil

INGRÉDIENTS SAUCE

- 3 càs de sauce tamarin ou soja
- 2 càs de vinaigre de riz
- 3 à 4 càs de sirop d'érable ou d'agave
- 1/2 càc d'huile de sésame
- 2 càs de jus de citron vert
- 120g de beurre de cacahuète ou purée de cacahuète
- 4 càs de lait végétal ou crème végétale
- 1 à 2 gousses d'ail râpées

