

Buddha Bowl aux myrtilles

Ingrédients pour 4 portions :



125 g de pois chiches, secs
Sel
80 g d'oignons rouges
Huile d'olive
Baharat ou Ras-el-Hanout

Pour les chips :

20 g de beurre de cacahouète crémeux
1/4 de c. à café de piment d'Espelette
100 g de chou frisé (à grosses feuilles)
500 g de potimarron, p. ex. potimarron ou courge musquée
10 g de sucre roux
50 ml de jus d'orange

Pour la salade :

160 g de myrtilles sauvages du Canada (surgelées)

20 g de graines de citrouille
120 g de Tempeh, ou de tofu
20 g de graines de grenade
2 bottes de cresson citronné (ou de cresson normal)

Pour la sauce :

20 ml de vinaigre de grenade (ou de vinaigre de cidre ou de cassis)
40 ml d'huile de pépin de raisin
20 ml d'huile de graines de citrouille

Préparation :

1. Faire tremper les pois chiches pendant une nuit dans de l'eau froide.
2. Les faire ensuite cuire à feu doux dans la même eau. Retirez du feu, ajouter une cuillère à soupe de sel et laisser infuser pendant au moins 10 minutes. Égoutter ensuite les pois chiches. Éplucher les oignons, les couper en petits dés et les faire revenir avec les pois chiches dans une cuillère à soupe d'huile d'olive. Assaisonner avec du Baharat et du sel.
3. Pour les chips, préchauffer le four à chaleur tournante à 100 °C et garnir une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Mélanger une à deux cuillères à soupe de l'huile d'olive, le beurre de cacahouète, le piment d'Espelette, un peu de sel, et ajouter aux feuilles de chou frisé en mélangeant bien. Les disposer les unes à côté des autres sur la plaque de cuisson et les faire sécher environ 20 minutes au four, à mi-hauteur. À la moitié du temps, retourner les chips sur la plaque. Les sortir ensuite et les laisser refroidir.
4. Préchauffer le four à convection naturelle à 200 °C (190 °C à chaleur tournante) et couvrir une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Éplucher la courge si c'est nécessaire et la couper en petits morceaux. Assaisonner les légumes avec du sel, du sucre et une

Wild Blueberry Association of North America
Contact : C'est dit, c'est écrit ! 5, rue Laugier, 75017 Paris
Téléphone : n° 01 58 56 66 66

E-Mail : info@myrtilles-sauvages.fr
Fax : n° 01 58 56 66 67
Crédit photo : myrtilles sauvages du Canada
Reproduction gratuite
Prière de fournir deux exemplaires

cuillère à soupe d'huile d'olive, les arroser de 20 ml de jus d'orange, puis faire cuire environ 30 minutes au four.

5. Pour la sauce, mélanger le reste de jus d'orange avec le vinaigre et un peu de sel, y ajouter les huiles et assaisonner avec du sel et du sucre roux.

6. Pour la salade, laver les feuilles de chou frisé restantes et les passer à l'essoreuse. Faire décongeler les myrtilles. Faire griller les graines de citrouille dans une poêle sans graisse. Couper le Tempeh en petits morceaux. Mélanger tous les ingrédients et les assaisonner avec le cresson.

7. Dresser tous les ingrédients dans quatre bols peu profonds, les arroser de sauce et les garnir de graines de citrouilles et de grenades.

Temps de préparation : 45 minutes

Temps de cuisson au four : 50 minutes

Nutritionnels par portion:

Energie: 530 kcal / 2220 kJ

Protéines: 15 g

Lipides: 37 g

Glucides: 34 g