

Algomasio exotique bowl — 4 bols gourmands faciles

Algomasio exotique bowl : un bol végétarien réconfortant qui marie patates douces rôties, riz complet et pois chiches croustillants. Dès la première bouchée, la douceur caramélisée des patates répond au croquant toasté des graines, tandis que la pointe iodée et épicée de l'Algomasio exotique apporte une tension gustative subtile. La texture joue entre moelleux, grains légèrement fermes et éclats croustillants, idéale pour un dîner en semaine ou un déjeuner à partager. Cette recette simple et généreuse se prépare en moins d'une heure avec des ingrédients faciles à trouver : elle vous invite à cuisiner tout de suite et à saupoudrer l'assaisonnement au dernier instant pour conserver tout son caractère.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
15 min

C
CUISSON
35 min

D
DIFFICULTÉ
facile

Ingrédients

- 600 g de patates douces (1,5-2 grosses), coupées en cubes de 2-3 cm
- 250 g de riz complet cuit (environ 150 g cru)
- 400 g de pois chiches en boîte, rincés et égouttés
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame (optionnel, pour le service)
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- 1/2 cuillère à café de cumin moulu
- 1 pincée de sel et poivre noir
- 1 avocat mûr, tranché (optionnel)
- Quelques feuilles de coriandre fraîche ou ciboulette pour servir
- Algomasio exotique, pour saupoudrer
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou 1 cuillère à soupe d'huile de sésame pour enrober les pois chiches

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Algomasio exotique



Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffez le four à 200 °C (chaleur tournante si possible). Tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.

Dans un grand bol, mélangez les cubes de patate douce avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, le paprika fumé, le cumin, une pincée de sel et du poivre. Étalez en une seule couche sur la plaque.

Enfournez 25-30 minutes en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les patates soient dorées et fondantes aux bords.

Pendant ce temps, préparez les pois chiches croustillants: séchez-les bien avec un torchon, mélangez avec 2 c. à soupe d'huile d'olive (ou 1 c. à soupe d'huile de sésame), une pincée de sel et un peu de paprika. Étalez-les sur une seconde plaque et enfournez 20-25 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Faites cuire le riz complet selon les indications du paquet. Égouttez et laissez refroidir légèrement pour qu'il garde des grains séparés.

Goûtez et rectifiez l'assaisonnement des légumes si besoin. Réchauffez rapidement le riz si nécessaire.

Dressez les bols: répartissez le riz dans 4 assiettes creuses, ajoutez les patates douces rôties, les pois chiches croustillants et quelques tranches d'avocat.

Au moment de servir, arrosez d'un filet d'huile de sésame ou d'olive puis saupoudrez 1 à 2 cuillères à café d'Algomasio exotique par bol. Ajoutez des herbes fraîches et servez immédiatement pour préserver le croquant.

Le conseil des Épices Curieuses

Ajoutez l'Algomasio exotique au dernier moment pour conserver son croquant et ses arômes. Pour une double texture, incorporez une petite pincée dans les pois chiches avant la cuisson, puis saupoudrez-en au service.

