

Bol végétarien sauce chipotle ananas

Ce bol végétarien rassemble patates douces rôties, pois chiches croustillants, avocat crémeux et coriandre fraîche, nappés d'une sauce chipotle ananas qui fait toute la différence. La sauce chipotle ananas apporte une attaque fruitée d'ananas juteux, une fumée profonde et un piquant progressif qui vient souligner la douceur caramélisée des patates. La texture joue entre le fondant de la patate douce, le croquant des pois chiches et la chair onctueuse de l'avocat ; la sauce, souple et nappante, lie le tout sans l'alourdir. Idéal pour un dîner convivial ou un déjeuner coloré, ce bol se prépare en moins d'une heure et donne envie de plonger sa cuillère dès la première bouchée. Sers-le avec un quartier de citron vert et un peu de coriandre pour réveiller les arômes.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
20 min

C
CUISSON
35 min

D
DIFFICULTÉ
facile

Ingrédients

- 700 g de patates douces (environ 2-3), pelées et coupées en cubes de 2 cm
- 400 g de pois chiches en conserve, rincés et égouttés
- 2 c. à soupe d'huile d'olive (pour les patates)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive (pour les pois chiches)
- 1 c. à café de paprika fumé (facultatif)
- 1 c. à café de sel + poivre noir fraîchement moulu
- 1 avocat mûr, coupé en tranches
- 1 petit bouquet de coriandre fraîche, ciselée
- 1 citron vert (zeste et jus)
- 200 g de riz basmati ou quinoa cuit (optionnel, pour la base)
- 3 c. à soupe Crazy Bastard Sauce Piquante - Chipotle & Ananas (voir dosage)
- 2 c. à soupe de yaourt végétal nature ou de tahini (optionnel, pour adoucir la sauce)

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Crazy Bastard Sauce Piquante - Chipotle & Ananas 100ml



Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffe le four à 200 °C (chaleur tournante si possible). Place les cubes de patate douce sur une plaque recouverte de papier cuisson.

Mélange les patates douces avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à café de sel, du poivre et le paprika fumé. Étale en une seule couche et enfourne 25-30 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et caramélisées.

Pendant ce temps, prépare les pois chiches croustillants: sèche-les bien avec un torchon, mélange-les avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, une pincée de sel et un peu de paprika fumé, puis étale-les sur une autre plaque. Enfourne 20-25 minutes en surveillant et en secouant la plaque une fois, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Si tu souhaites une base, prépare le riz ou le quinoa selon les indications du paquet et garde au chaud.

Prépare la sauce d'assemblage: dans un bol, mélange 2 c. à soupe de Crazy Bastard Sauce Piquante - Chipotle & Ananas, le yaourt végétal (ou tahini) si utilisé, 1 c. à soupe d'huile d'olive et le jus d'un demi-citron vert. Goûte et ajuste: ajoute 1 c. à soupe supplémentaire de sauce si tu veux plus de peps.

Coupe l'avocat et cisèle la coriandre. Zeste le citron vert pour la finition.

Montage: répartis le riz/quinoa dans 4 bols (ou laisse comme base libre), ajoute les patates douces rôties, dispose les pois chiches croustillants et les tranches d'avocat. Nappe le tout de la sauce préparée et termine par un filet supplémentaire (environ 1 c. à soupe par bol) de Crazy Bastard Sauce Piquante - Chipotle & Ananas pour les amateurs de plus de caractère.

Ajoute la coriandre ciselée et un quartier de citron vert à côté. Serre immédiatement pour conserver le croquant des pois chiches et la chaleur des patates.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour des pois chiches ultra-croustillants, sèche-les longuement avant cuisson et évite de les surcharger sur la plaque. Si la sauce est trop épaisse, détends-la avec un trait d'eau tiède ou un peu de jus de citron vert.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit