LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Buddha bowl quinoa, betterave rôtie et Douceur Angevine

Le Buddha bowl quinoa, betterave rôtie et Douceur Angevine réunit en un bol généreux des textures et des parfums qui font plaisir à chaque bouchée. Le quinoa moelleux sert de socle neutre aux betteraves caramélisées et aux pois chiches croustillants, tandis qu'une vinaigrette à l'huile d'olive et Douceur Angevine apporte une note herbacée, tomate séchée et paprika doux. On sent d'abord la rondeur sucrée de la betterave, puis l'échalote et l'ail en fond, et enfin le parfum citronné du thym qui éclaire l'ensemble. Idéal pour un déjeuner complet, un dîner léger ou à emporter au bureau, ce bol se prépare rapidement et plaît aux amateurs de cuisine simple et savoureuse.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**20 min**	**35 min**	**facile**

Ingrédients

- 250 g de quinoa (rincé)
- 600 g de betteraves crues (environ 3 moyennes), pelées et coupées en quartiers
- 1 boîte de pois chiches (400 g), rincés et égouttés
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive (divisées)
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable ou miel liquide
- 1 cuillère à café de paprika doux (optionnel pour les pois chiches)
- 1 salade de jeunes pousses ou 100 g d'épinards frais
- 1 petit oignon rouge finement émincé
- 1 citron (zeste + 2 cuillères à soupe de jus)
- 60 g de noix concassées ou graines de courge (pour le croquant)
- 100 g de feta ou fromage végétal émietté (facultatif)
- 2 cuillères à soupe d'eau tiède (pour la vinaigrette)
- Sel et poivre du moulin
- Douceur Angevine (mélange d'épices) — voir dosage

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Douceur Angevine

Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffe le four à 200 °C (chaleur tournante si possible). Place les quartiers de betterave sur une plaque, arrose d'1 cuillère à soupe d'huile d'olive, ajoute 1/2 cuillère à café de sel, du poivre et 1/2 cuillère à café de Douceur Angevine. Enfourne 30–35 min jusqu'à ce que les betteraves soient tendres et légèrement caramélisées.

Pendant ce temps, porte 500 ml d'eau à ébullition, sale légèrement et verse le quinoa rincé. Couvre, baisse le feu et laisse mijoter 12–15 min jusqu'à absorption. Égrène avec une fourchette et réserve à couvert pour garder moelleux.

Pour les pois chiches croustillants: sèche-les bien sur un torchon. Mélange-les avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de sirop d'érable, 1/2 cuillère à café de Douceur Angevine et le paprika doux. Étale sur une plaque et enfourne 20–25 min (dans le four avec les betteraves si tu as de la place), en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croquants.

Prépare la vinaigrette: dans un bol, mélange 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, le jus et le zeste du citron, 2 cuillères à soupe d'eau tiède, 1 cuillère à café de Douceur Angevine, sel et poivre. Fouette ou secoue vivement dans un bocal pour émulsionner.

Dans chaque bol, dispose une base de quinoa tiède, ajoute des jeunes pousses, les betteraves rôties, les pois chiches croustillants, l'oignon rouge, les noix ou graines et émiette la feta si utilisée.

Arrose de vinaigrette juste avant de servir et saupoudre, si tu le souhaites, une petite pincée supplémentaire de Douceur Angevine pour la finition. Mélange légèrement et déguste immédiatement.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour un quinoa plus aérien, laisse-le reposer couvert 5 minutes après cuisson puis égrène à la fourchette. Tu peux rôtir les pois chiches sur une grille pour qu'ils restent bien croquants. Fais infuser Douceur Angevine quelques minutes dans l'huile tiède pour une vinaigrette plus ronde.