

Bowl de quinoa, carottes rôties, avocat et pois chiches aux graines de chanvre décortiquées

Envie d'un bol complet, coloré et gourmand pour un déjeuner en famille ou un dîner simple ? Ce bowl de quinoa aux carottes rôties, pois chiches croustillants et avocat crémeux joue sur les textures : le fondant du quinoa, la douceur des carottes caramélisées, la tenue des pois chiches et le croquant délicat des graines de chanvre décortiquées. Parfumé au citron et au cumin, il se prépare vite et mettra tout le monde d'accord autour d'une assiette à la fois saine et réconfortante.

P
PERSONNES

4

T
PRÉPARATION

15 min

C
CUISSON

30 min

D
DIFFICULTÉ

Facile

Ingrédients

- 200 g de quinoa (rincer avant cuisson)
- 500 ml d'eau ou bouillon léger
- 500 g de carottes (pelées et coupées en bâtonnets)
- 1 boîte de pois chiches (400 g), rincés et égouttés
- 2 avocats mûrs
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive (plus pour arroser)
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1/2 cuillère à café de paprika doux
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable ou miel (facultatif)
- 1 gousse d'ail écrasée
- Le jus d'1 citron
- Sel et poivre noir du moulin
- Quelques brins de persil ou coriandre fraîche
- 2 cuillères à soupe de tahini ou yaourt nature (optionnel pour la sauce)
- 1 à 2 cuillères à soupe de graines de chanvre décortiquées

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Graines de chanvre décortiquées



Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffez le four à 200 °C (chaleur tournante si possible). Étalez les bâtonnets de carotte et les pois chiches sur une plaque recouverte de papier cuisson.

Dans un petit bol, mélangez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, le cumin, le paprika, le sirop d'érable (si utilisé), du sel et du poivre. Arrosez les carottes et les pois chiches avec ce mélange, mélangez bien et enfournez 25-30 minutes en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les carottes soient tendres et légèrement caramélisées et les pois chiches un peu croustillants.

Pendant ce temps, faites cuire le quinoa: portez l'eau ou le bouillon à ébullition, ajoutez le quinoa rincé, baissez le feu et laissez mijoter 12-15 minutes jusqu'à absorption. Égrenez à la fourchette et réservez.

Préparez la sauce: fouettez ensemble le jus de citron, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, l'ail écrasé, le tahini ou yaourt si utilisé, sel et poivre. Ajustez l'acidité selon votre goût.

Coupez les avocats en deux, ôtez le noyau et tranchez-les délicatement. Ciselez le persil ou la coriandre.

Répartissez le quinoa chaud dans quatre bols, disposez les carottes rôties et les pois chiches par-dessus, ajoutez les tranches d'avocat. Nappez légèrement de sauce au citron.

Juste avant de servir, saupoudrez chaque bol d'une belle cuillère de graines de chanvre décortiquées pour la finition et parsemez d'herbes fraîches. Servez avec un quartier de citron à côté.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour des pois chiches encore plus croustillants, séchez-les bien après rinçage et augmentez légèrement la température en fin de cuisson. Le quinoa peut être remplacé par du riz complet, du boulgour ou de l'épeautre. Préparez la sauce à l'avance et conservez-la 24 h au frais. Ajoutez les graines de chanvre au dernier moment pour préserver leur texture et leur parfum délicat.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit