



10 pers.



120'



90'



24h

Ingédients :

- Tofu GRTA 400g
- Pois chiche GRTA 200g
- Petites carottes 8 pièces
- Tomates cerises 200g
- Pousses d'épinards 100g
- Radis 4 pièces
- Blé'zotto GRTA 240g
- Huile de colza HOLL 3 càs
- Sucre 45g
- Feuille de Laurier 1 pièce
- Vinaigre balsamique 1 càs
- Bouillon de légumes 8 dl
- Paprika 1càs
- Cumin 1càs
- Vin blanc 2 dl
- Sauce soja 3 càs
- Tahini 1càs
- Graines de pavot GRTA 4 càs
- Farine blanche 2 càs
- Ail en poudre 2 càs
- Eau 80ml
- Vinaigre de pomme 50ml
- Sel 10g
- Poivre en grain
- Huile d'olive 3 càs
- Miel liquide 1 càs
- Curry 2 càs
- Moutarde 1 càs

Bon à Savoir

Cette recette apporte une quantité de protéine adéquate pour un repas adulte sans produit animal. Dans cette recette, différentes sources de protéines végétales sont utilisées ce qui permet d'avoir les acides aminés nécessaires à un bon équilibre alimentaire tout en préservant l'environnement et en favorisant les circuits de distribution courts.

Blé'zotto :

1. Faire revenir le Blé'zotto dans 1 càs d'huile de colza HOLL
2. Mouiller avec le vin blanc et laisser cuire 10 minutes
3. Ajouter le bouillon de légume et laisser mijoter 25 minutes
4. Égoutter et laisser refroidir

Tofu croustillant :

1. Couper le tofu en petits dés.
2. Dans un saladier, mélanger la sauce soja, 1 càc de sucre et 1 càc d'ail en poudre
3. Ajouter le tofu au saladier et mélange
4. Dans une assiette creuse, mélanger les graines de pavot avec la farine blanche
5. Ajouter le tofu mariné et mélanger afin d'enrober le tofu de farine et de graines de pavot
6. Faire chauffer 1 càs d'huile de colza dans un wok et ajouter le tofu.
7. Faire sauter le tofu 10 minutes à feu vif en remuant bien

Carottes rôties :

1. Disposer les carottes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé
2. Verser par-dessus 1 càs d'huile de colza HOLL et le miel liquide, mélanger pour bien enduire les carottes
3. Enfourner à 240°C pendant 8 minutes

Pickles de radis :

1. Faire bouillir l'eau, le sel et le sucre
2. Ajouter les grains de poivre et la feuille de laurier dans l'eau bouillante
3. Couper les radis en fines lamelles
4. Ajouter le vinaigre à l'eau et faire bouillir une seconde fois
5. Mettre les radis dans un bocal refermable et verser le mélange eau-vinaigre par-dessus.
6. Laisser reposer les 24 premières heures à température ambiante puis conserver au frais jusqu'à utilisation

Pois chiche grillés :

1. Faire tremper les pois chiches dans une grande casserole avec 1,5l d'eau et laisser tremper pendant minimum 10h. Égoutter et rincer
2. Mettre les pois chiches avec 3x leur volume d'eau dans une casserole et porter à ébullition (sans couvrir)
3. Laisser cuire pendant 1h-1h30 jusqu'à qu'ils deviennent tendres en écumant régulièrement
4. Égoutter et laisser refroidir
5. Mettre dans un bol les pois chiches avec l'huile d'olive, le paprika, le cumin et le curry.
6. Étaler les pois chiches sur une feuille de papier sulfurisé
7. Enfourner pendant 20 minutes à 200°C et retirer dès que les épices deviennent croustillantes
8. Laisser sécher à l'air libre pour garder les pois chiches bien croustillants.

Suite page suivante >

Suite de la recette :

Local Bowl

Cook'eat

Vinaigrette :

1. Mélanger l'huile d'olive, le tahini le curry, la moutarde et le vinaigre balsamique
2. Ajouter de l'eau jusqu'à obtenir la texture désirée

Mise en place :

1. Verser le blé-zotto dans le fond d'un bol
2. Déposer les pousses d'épinards, les pois chiches, les carottes et le tofu croustillant joliment sur le blé-zotto
3. Disposer les pickles de radis et verser un peu de vinaigrette sur le tout

Recette élaborée par : Fähr Maxime et Kaeser Evolena

Recette inspirée de :

<https://www.loveandlemons.com/buddha-bowl-recipe/>

<https://www.cuisineaz.com/recettes/des-de-tofu-sautes-au-sesame-85273.aspx>

<https://www.potagercity.fr/recettes/carottes-roties-au-four/8131>

<https://cuisine.journaldesfemmes.fr/recette/1014217-pois-chiches-grilles-au-paprika-et-curry>

<https://delicious.com/2020/06/pickle-radis.html>

<https://domainedelabbaye.ch/recettes-cl/>