

BOWL SENSATIONAL VEGAN BURGER

INGRÉDIENTS

1 paquet de Sensational Burger Garden Gourmet

2 patates douces

1 poignée de salade (roquette)

100 g de pousses d'épinards

huile d'olive pour la friture

200 g (surgelés) de fèves (ou petits pois surgelés)

1/4 petit chou rouge

100g de quinoa

1 bocal de pois chiches (200 g poids égoutté)

1 cuillère à soupe de "raz el hanout" (ou n'importe quel mélange d'épices comme le cumin, le curcuma, le gingembre...)

100 g de tomates

graines de sésame noir

2 cuillères à soupe de graines de grenade

1 citron

poivre

sel

2 cuillères à soupe de houmous

UI 2 PORTIONS





Tu as envie d'un hamburger, mais tu suis un régime pauvre en glucides ? Alors essaie notre délicieux Bowl avec le Sensational Vegan Burger!

PRÉPARATION

1. Préparation des patates douces

Préchauffe le four à 200 **[**C. Place les patates douces épluchées et coupées en quartiers sur une plaque allant au four, arrose d'huile d'olive et assaisonne de sel, de poivre et de graines de fenouil finement concassées. Rôtis env. 15 minutes.

2. Préparation des légumes et légumineuses

Blanchis les fèves pendant 1 minute. Rince-les sous l'eau froide et écale-les (mets ton ongle dans la fève et presse pour faire sortir la fève verte). Coupe le chou rouge en fines lanières et assaisonne avec du sel, du poivre et du jus de citron.

3. Cuisson du quinoa

Rince le quinoa et fais-le bouillir dans 200 ml d'eau jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau.

4. Préparation des pois chiches

Fais revenir les pois chiches dans un peu d'huile pendant environ 4 minutes. Ajoute le raz el hanout et fais revenir encore un peu.

5. Cuisson du Garden Gourmet Sensational Burger

Fais cuire les Sensational Burgers dans une poêle en suivant les instructions sur l'emballage.

6. Assemblage du bowl

Coupe les tomates en deux. Répartis le quinoa et la roquette dans les bols. Ajoute les patates douces, le chou rouge, les pois chiches, les fèves et une grosse cuillerée de houmous. Coupe les burgers en lanières et place-les dessus. Garnis de pousses d'épinards, de sésame, de graines de grenade et de citron.

DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR GARDENGOURMET.CH/FR