

INGRÉDIENTS

🍴 2 PORTIONS

🕒 30 MIN

👤 INTERMÉDIAIRE

1 paquet de Boulettes de légumes
Garden Gourmet

125 g de quinoa (3 couleurs)

100g de tomates cerises

1 petite laitue romaine

1 grosse carotte

1 avocat

1 oignon rouge

1 citron vert

2 cuillères à soupe de graines de
grenade

1 cuillère à soupe de tahini

1 boîte de pois chiches (130 g poids
égoutté)

environ. 200 ml d'huile de tournesol
ou autre huile neutre

1 cuillère à soupe de zaatar
(mélange d'épices du Moyen-
Orient)

ZUBEREITUNGSTIPPS

Aucune astuce de
gaspillage

Le repas parfait pour vider ton frigo; tu peux utiliser n'importe quel type de légume laissé dans ton réfrigérateur pour ce bol afin de ne pas gaspiller de légumes. De plus, la mayonnaise au tahini est un excellent moyen d'utiliser le liquide de pois chiches au lieu de le jeter.

Ce Veggie Bowl Garden Gourmet peut être préparé avec des restes de légumes et s'accompagnera parfaitement avec ta propre mayonnaise maison au tahini.

PRÉPARATION

1. Préparation de la mayonnaise

Égoutte les pois chiches en réservant le liquide. Bats 3 grosses cuillères à soupe de liquide de pois chiches avec le batteur à main et ajoute l'huile de tournesol goutte à goutte jusqu'à ce qu'une mayonnaise se forme (plus tu ajoutes d'huile, plus la sauce sera épaisse). Incorpore ensuite le tahini et assaisonne avec du sel, du poivre et du jus de citron.

2. Préparation de l'oignon et suite de la recette

Coupe l'oignon rouge en rondelles et arrose généreusement de jus de citron vert pour mariner. Fais revenir les pois chiches avec un peu d'huile dans une poêle et saupoudre de zaatar.

3. Cuisson du quinoa

Cuis le quinoa selon les instructions sur l'emballage. Tu peux l'utiliser tiède ou refroidi selon ton goût.

4. Préparation des légumes

Coupe la carotte en fines lamelles. Coupe l'avocat en tranches ou en dés. Coupe les tomates cerises en deux.

5. Préparation finale

Fais frire les Veggie Balls jusqu'à ce qu'elles soient dorées de tous les côtés selon les instructions sur l'emballage. Répartis un peu de laitue dans les bols et ajoute le quinoa, les légumes et les Veggie Balls tout autour. Garnis de graines de grenade et sers avec la mayonnaise au tahini. Conserve les restes de mayonnaise au tahini au réfrigérateur pour une utilisation ultérieure.

DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR
GARDENGOURMET.CH/FR