

Buddha bowl *pois chiches rôtis & tahini*



25 min
PRÉPARATION

2
PORTION(S)

Facile
NIVEAU

Végétarien

Protéines végétales

Complet

Ingrédients

- ◆ **1 boîte** de pois chiches
- ◆ **100 g** de quinoa (poids sec)
- ◆ **1** avocat
- ◆ **2 poignées** de jeunes pousses d'épinards
- ◆ **1** carotte râpée
- ◆ **2 c. à soupe** de tahini + citron + eau (sauce)
- ◆ Paprika, cumin, huile d'olive

Préparation

- 1** Préchauffe le four à 200°C. Égoutte et sèche les pois chiches, mélange-les avec huile, paprika et cumin. Rôtis 20 min.
- 2** Cuis le quinoa selon les instructions du paquet, puis égoutte.
- 3** Prépare la sauce en fouettant tahini, jus de citron et un peu d'eau jusqu'à obtenir une texture fluide.
- 4** Compose le bol : quinoa, épinards, carotte, avocat, pois chiches rôtis. Nappe de sauce tahini.

POURQUOI ÇA MARCHE

Pois chiches et quinoa forment un duo de protéines végétales complet et super rassasiant. Un bowl coloré et croquant qui te cale pour l'après-midi – zéro fringale, zéro frustration. ◆