



Buddha bowl lentilles butternut rôtie et légumes

 En deux mots :

Un buddha bowl plein de couleurs et de goûts pour le plaisir des yeux et des papilles. A emporter facilement pour un pique nique ou au boulot pour un repas 100% végétarien et végan et faire le plein d'énergie avec les lentilles, de vitamines avec les légumes sans oublier les minéraux.

Pour 1 personne

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Difficulté:   

Ingrédients

- ▶ 70 g de lentille verte
- ▶ 100 g de courge butternut
- ▶ 40 g de chou fleur
- ▶ 40 g de courgette
- ▶ 50 g de maïs en conserve
- ▶ 1 demi- d'oignon nouveau
- ▶ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- ▶ 0,5 pincée de sel
- ▶ 0,5 pincée de cumin

Instructions

Rincer et mettre à cuire départ eau froide les lentilles avec le laurier et des algues, sans saler l'eau (conseils de cuisson ici).

Laisser cuire environ 20 minutes à partir de l'ébullition, vérifier la cuisson et la poursuivre si les lentilles ne sont pas cuites.

Réaliser une marinade avec l'huile d'olive, le cumin et le sel

Peler et couper la courge butternut en cube, la mettre dans un saladier avec une moitié de la marinade et remuer.

Mettre à cuire à four chaud à 170°C pendant environ 20 minutes les dés de courge dans un plat à four avec un papier sulfurisé en ajoutant un peu d'eau (vérifier la cuisson en piquant les dés).

Laver les têtes de chou fleur et la courgette.

Séparer les têtes de chou fleur en petits bouquets, réserver.

Râper ou passer à la mandoline la courgette pour en faire des spaghetti et les mettre dans la marinade d'huile d'olive et de cumin restante.

Laver et ciseler finement l'oignon nouveau, bulbe et tige, réserver.

Égoutter le maïs en conserve, réserver.

Égoutter les lentilles puis les saler en mélangeant bien.

Dresser dans un bol les lentilles, puis par dessus les dés de courge butternut rôtis, les spaghetti de courgette, les bouquets de chou fleur, le maïs puis parsemer avec l'oignon nouveau ciselé.

Optionnel : Déposer un cuillère à café de pesto de fanes de carottes sur les bouquets de chou fleur.

Astuces :

Il ne faut pas saler l'eau de cuisson des lentilles, le sel rallonge le temps de cuisson des légumineuses. Elles doivent être salées après cuisson ou alors en toute fin de cuisson.



Aller plus loin :

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule **TOAST**. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.