



Nourish bowl quinoa légumes saumon

 En deux mots :

Le nourish bowl est la version non vegan du buddha bowl.
C'est une recette healthy dans laquelle peut entrer des protéines animales, viande, oeuf, poisson ou encore fruits de mer.
Un bowl de plaisir et de fraîcheur pour un repas végétarien ou végétan en se faisant du bien.

Pour 1 personne

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Difficulté :   

Ingrédients

- ▶ 50 g de quinoa
- ▶ 50 g de carotte
- ▶ 30 g de radis noir
- ▶ 5 pièce de tomate cerise
- ▶ 20 g de concombre
- ▶ 1 quart d'avocat
- ▶ 2 pièce de radis rouge
- ▶ 5 g de graine de tournesol
- ▶ 100 g de saumon
- ▶ 1 brin de persil
- ▶ 1 demi- de bouillon de légumes
- ▶ 1 cuillère à café de jus de citron
- ▶ 1 cuillère à soupe de sauce soja
- ▶ 1 cuillère à soupe de graine de sésame dorée

Les quantités sont données pour un repas en plat principal.

Dans le cas d'une entrée, diviser les quantités par deux.

Instructions

Mettre à cuire à couvert le quinoa départ eau froide avec le demi bouillon cube de légumes (avec le double du poids de quinoa en eau) pendant environ 20 minutes à feu doux, réserver et laisser refroidir.

Couper les pavés de saumon en cube, les mettre à mariner avec de la sauce soja puis les rouler dans des graines de sésame doré.

Peler la carotte et le radis noir.

Râper la carotte et le radis noir séparément, réserver.

Laver et émincer finement (ou tailler à l'aide d'une mandoline) le concombre et les radis rouges séparément, réserver.

Laver et couper les tomates cerises en deux, réserver.

Mettre les dés de saumon dans un plat à four avec un papier cuisson.

Cuire les cubes de saumon à four chaud 150°C environ 5 minutes, réserver.

Couper en deux l'avocat, ôter la peau et en couper un quart en fines tranches, arroser d'un trait de jus de citron et réserver.

Dresser dans un bol par partie, le quinoa sur une moitié, puis la carotte râpée (un tiers), l'avocat en tranche (un tiers), le radis noir (un tiers).

Disposer sur le quinoa les tranches de concombre, la moitié des tomates cerises sur les carottes râpées, les dés de saumon sur l'avocat, les tranches de radis rouges sur le radis noir râpé puis l'autre moitié des tomates cerises sur les radis rouges.

Parsemer de graines de tournesol.

Disposer un brin de persil pour décorer.

Astuces :

Il est inutile de saler l'eau de cuisson du quinoa ou de réaliser une sauce, l'ensemble trouve son équilibre sans que cela soit nécessaire.

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.