



Nourish bowl lentilles légumes truite

 En deux mots :

Le nourish bowl est la version non 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 plein de bonnes choses, à emporter au
travail ou en balade pour un repas sain.

Pour 1 personne

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Difficulté :   

Ingrédients

- ▶ 50 g de lentille caviar
- ▶ 120 g de truite
- ▶ 50 g de carotte
- ▶ 30 g de radis noir
- ▶ 50 g de betterave crue
- ▶ 50 g de courgette
- ▶ 1 quart de tomate
- ▶ 1 quart d'avocat
- ▶ 1 cuillère à café d'huile de noix
- ▶ 0,5 cuillère à café de graine de pavot
- ▶ 1 cuillère à café de jus de citron
- ▶ 1 cuillère à soupe de sauce teriyaki
- ▶ 10 g de gomasio

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 les lentilles caviar départ eau froide non salée (avec le triple du poids de lentilles en eau) pendant environ 20 minutes à feu doux, réserver et laisser refroidir.

Mettre une cuillère à café d'huile de noix dans les lentilles caviar lorsqu'elles sont froides.

Couper le filet de truite en rectangle de taille égale, les mettre à mariner avec de la sauce teriyaki et le gomasio.

Peler la carotte, le radis noir, la courgette et la betterave.

Râper la carotte, le radis noir, la courgette et la betterave séparément, réserver.

Mettre les rectangles de truite dans un plat à four avec un papier cuisson.

Cuire les rectangles de truite à four chaud 150°C environ 5 minutes, réserver.

Laver et couper un quart de tomate en trois tranches égales.

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, les lentilles caviar sur un tiers, puis la carotte râpée, le radis noir, la betterave et la courgette.

Disposer sur les lentilles caviar les tranches d'avocat, sur la courgette râpée les trois tranches de tomate, finir en disposant les rectangles de truite sur la carotte, le radis et le betterave râpés.

Parsemer de graines de pavot.

Astuces :

Il ne faut jamais saler l'eau de cuisson des légumineuses, le sel ayant tendance à ralentir la cuisson.

Le gomasio est un mélange de graines de sésame séchés et broyés et de sel de mer, ce condiment sale et donne un léger goût fumé en même temps (il peut éventuellement être remplacé par un mélange maison de graines de sésame et de sel en faisant attention à la proportion de sel).

Il n'est donc pas utile de saler le buddha bowl, la sauce teriyaki et le gomasio le faisant déjà.

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.