



Nourish bowl lentilles corail poulet tandoori

 En deux mots :

Le nourish bowl est la version non végétalienne (et donc 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 1 personne

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Difficulté :   

Ingrédients

- ▶ 50 g de lentille corail
- ▶ 80 g de blanc de poulet
- ▶ 90 g d'haricot plat
- ▶ 100 g de tomate
- ▶ 70 g de maïs
- ▶ 20 g de chou chinois
- ▶ 20 g de courgette
- ▶ 1 gousse d'ail noir d'aomori (optionnel)
- ▶ 1 demi- de bouillon cube de légumes
- ▶ 1 cuillère à soupe de tandoori
- ▶ 1 cuillère à café de graine de lin doré

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 corail départ eau froide non salée avec le demi bouillon cube aux légumes (avec environ 2,5 fois le volume de lentilles en eau) pendant environ 8 minutes à feu doux, réserver et laisser refroidir.

Couper le blanc de poulet en dés et les enrober du tandoori, réserver.

Équeuter, laver, couper en trois ou quatre tronçons les haricots plats, les mettre à cuire à l'eau bouillante non salée pendant environ 10 minutes, égoutter, refroidir rapidement et réserver.

Laver la tomate et la couper en tranches de taille équivalente, réserver.

Laver et émincer le chou chinois, réserver.

Laver et émincer la courgette en fines tranches, réserver.

Égoutter le maïs, réserver.

Peler et couper l'ail noir d'Aomori en quatre tranches.

Mettre une casserole d'eau à bouillir, poser une assiette dessus avec les dés de poulet, couvrir avec un saladier et laisser cuire environ une vingtaine de minutes.

Dresser dans un bol par partie, les lentilles corail sur un tiers, puis les haricots plats coupés, le maïs, les tranches de tomates.

Dresser le chou chinois émincé sur les lentilles corail et les tranches de courgette à cheval sur les tomates et les haricots plats.

Disposer l'ail noir d'Aomori sur le chou chinois émincé.

Dresser les dés de poulet au centre du bol.

Parsemer de graines de lin doré.

Astuces :

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

Il n'est pas facile de trouver de l'ail noir, si vous n'en avez pas, ce n'est pas bien grave, mais il vous faudra alors saler votre nourish bowl (l'ail noir très salé et en condiment sale normalement le plat). Utiliser pour cela de la sauce soja éventuellement ou bien de la fleur de sel.

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.