

POKÉ BOWL PRINTANIÈRE AUX POIS CHICHES



INGREDIENTS

- 120 g de quinoa ou de riz complet
- 200 g de pois chiches cuits
- 2 carottes
- 1/4 de chou rouge
- 4 à 6 radis
- 1 poignée d'épinards frais ou de mâche
- 1 pomme croquante et légèrement acidulée
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de paprika
- 1/2 cuillère à café de cumin
- 1 citron
- 1 cuillère à soupe de tahin
- Graines de courge ou de tournesol
- Sel, poivre

PRÉPARATION

1. Rincez le quinoa puis faites-le cuire selon les indications du paquet. Égouttez si nécessaire et laissez tiédir.
2. Égouttez les pois chiches et mélangez-les avec une cuillère d'huile d'olive, le paprika, le cumin, du sel et du poivre. Étalez-les sur une plaque et enfournez environ 20 minutes à 180 °C, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés et croustillants.
3. Pendant ce temps, râpez les carottes, émincez finement le chou rouge, tranchez les radis et découpez la pomme en fines lamelles ou en petits dés.
4. Préparez la sauce en mélangeant le tahin avec le jus d'un demi-citron et un filet d'eau pour obtenir une texture souple. Salez, poivrez et ajustez selon votre goût.
5. Dans deux bols, répartissez le quinoa, puis disposez harmonieusement les légumes, les pois chiches rôtis et la pomme. Parsemez de graines et arrosez de sauce juste avant de servir. La pomme apporte une touche croquante et acidulée qui illumine le bol.