



BUDDHA BOWL VEGETARIEN AU RIZ ROUGE

Ingrédients	2 pers.	4 pers.
Dans votre box :		
> Pour le Bowl :		
Riz rouge	150 g	300 g
Patate(s) douce(s)	250 g	500 g
Botte de radis	½ botte	1 botte
Avocat(s)	1 avocat	2 avocats
Pousses d'épinards	1 poignée	2 poignées
Graines pour salade	2 cuillères à soupe	4 cuillères à soupe
> Pour la vinaigrette :		
Gingembre	15 g	30 g
Citron vert	½ citron	1 citron
Vinaigre de riz	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe
Dans votre placard :		
Huile d'olive pour la vinaigrette	30 ml	60 ml
Miel	10 g	20 g
Sel		
Poivre		



Réalisation de la recette

🕒 Préparation : 15 mn

🕒 Cuisson : 30 mn

1. Le Buddha Bowl

- Préchauffez votre four à 200°C.
- Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire le riz 30 minutes.
- Epluchez la ou les patate(s) douce(s) et coupez-la ou les en dés d'environ 2 cm de largeur. Etalez sur une plaque, salez, poivrez, arrosez d'huile d'olive et enfournez 15 à 20 minutes.
- En attendant de terminer les cuissons, préparez la vinaigrette en émulsionnant dans un bol l'huile d'olive avec le gingembre épluché et râpé, le zeste et le jus de citron vert, le vinaigre et le miel. Salez, poivrez, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
- Epluchez et coupez le(s) avocat(s) en dés. Lavez, équeutez et coupez les radis en lamelles. Coupez les pousses d'épinards en lamelles.

2. Le dressage

- Dans vos bols de service, disposez un lit de riz rouge tiède égoutté que vous assaisonnerez d'une pointe de sel, de poivre et d'un filet d'huile d'olive. Répartissez sur le dessus les dés d'avocat(s), de patate(s) douce(s) tiède(s), quelques lamelles de radis et d'épinards, ainsi qu'une cuillère à soupe de graines.
- Servez de suite avec la vinaigrette en accompagnement et bonne découverte !

3. Le mot du Chef

- N'hésitez pas à créer votre propre Buddha Bowl : le riz peut être troqué contre du quinoa ou du boulgour, les légumes sont à adapter en fonction des saisons et les sauces aussi : une sauce au Tahin sera simplement délicieuse, tout comme une vinaigrette à l'huile de sésame.

