

Buddha bowl aux légumes d'hiver

4 pers 20 mn

Les **ingrédients**

- Patate douce - 2 pièces
- Avocat - 2 pièces
- Haricots verts - 500 g
- Chou rouge - 400 g
- Betterave - 2 pièces
- Oignon rouge - 1 pièce
- Pois chiches - 500 g
- Huile d'olive - 2 c. à s.
- Sauce soja salée - 2 c. à s.
- Jus de citron - 1 c. à s.
- Citron jaune - 1 pièce
- Thym séché - 1/2 c. à c.
- Romarin - 1/2 c. à c.
- Cumin - 1/2 c. à c.
- Curcuma - 1/2 c. à c.
- Graines de sésame - 1 c. à s.
- Sel fin - 1 pincée
- Poivre moulu- 1 pincée

La **recette**

Etape 1

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).

Etape 2

Éplucher les patates douces et l'oignon rouge, puis les couper en petits morceaux.

Etape 3

Les disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson, puis ajouter un peu d'huile d'olive, le romarin, le sel et le poivre. Mélanger, puis enfourner pendant 20 minutes, jusqu'à ce que les patates douces soient bien tendres.

Etape 4

Pendant ce temps, équeutter et rincer les haricots verts frais, puis les faire cuire dans une casserole d'eau salée pendant 15 minutes. Égoutter, assaisonner de thym et réserver.

Etape 5

Couper le chou rouge en lanières fines. Peler et couper les avocats en tranches et les betteraves en dés. Rincer et égoutter les pois chiches.

Etape 6

Préparer la vinaigrette : mélanger la sauce soja avec le jus de citron, l'huile d'olive, le cumin, le curcuma, le sel et le poivre.

Etape 7

Dresser les bols : placer le chou rouge, les betteraves et l'avocat d'un côté du bol, et les patates douces, les haricots et les pois chiches de l'autre côté. Arroser le tout de vinaigrette, assaisonner de graines de sésame et servir.