






QUINOA BOWL AUX LÉGUMES RÔTIS ET HOUMOUS

 20 minutes
 40 minutes
 4 portions

INGRÉDIENTS

- 140 grammes de quinoa, cru
- 200 grammes de potimarron
- 2 unités moyennes de carotte, crue (200 g)
- 200 grammes de chou rouge, cru
- 200 grammes d'épinard, jeunes pousses pour salades, cru
- 1 portion moyenne de pois chiche, bouilli/cuit à l'eau (200 g)
- Le jus d'un citron
- 1 gousse d'ail pelée
- 1 cuillère à soupe de tahin ou Purée de sésame (15 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 200°C à chaleur tournante. Pelez et coupez le potimarron et les carottes en dés réguliers puis déposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Badigeonnez d'un peu d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau. Enfouez pour 20 minutes environ en retournant à mi-cuisson pour une cuisson uniforme.
- 2° Rincez le quinoa et plongez-le dans deux fois son volume d'eau. Portez à ébullition, salez et couvrez. Laissez cuire 10 minutes dès reprise de l'ébullition. Laissez refroidir.
- 3° Préparez le houmous. Mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une préparation lisse et homogène.
- 4° Emincez finement le chou rouge. Dans des bols, répartissez les différents ingrédients et surmontez de houmous.
- 5° © Bowls objectif minceur - Amandine Bernardi

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (310 g)	% AR
ÉNERGIE	101 kcal	315 kcal	16 %
PROTÉINES	4 g	12 g	25 %
GLUCIDES	13 g	40 g	15 %
SUCRES	2 g	7 g	8 %
LIPIDES	3 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	12 g	47 %
SODIUM	18 mg	55 mg	2 %