



TRANSGOURMET

Recette veggie ! Lunch buddha bowl



Ingédients

Vinaigrette tahini :

- Purée de sésame 25 g
- Moutarde 20 g
- Vinaigre de cidre 40 ml
- Sauce soja 20 ml
- Huile d'olive 80 ml
- Eau 40 ml
- Miel liquide 20 g
- Curcuma en poudre Pm

- Riz noir 400 g
- Brocoli 400 g
- Bouillon de légumes 1,5 litre
- OEufs 10 pièces
- Vinaigre blanc Pm
- Gros sel Pm

- Endive rouge 1 pièce
- Olives 50 g
- Carottes 250 g
- Tomates cerises 400 g
- Basilic 5 g

Préparation

Vinaigrette tahini

Mélanger ensemble tous les ingrédients avec un fouet pour obtenir la sauce vinaigrette.

Lunch buddha bowl

Cuire le riz noir dans un bouillon de légumes 20 minutes à frémissement. (selon la variété de riz choisie)

Faire de même pour les têtes de brocoli.

Pocher les oeufs dans une eau salée vinaigrée 3 minutes puis les refroidir dans une eau glacée, les égoutter sur un papier absorbant.

Tailler quelques jolies feuilles d'endive rouge et des rondelles d'olive.

Réaliser des lamelles de carotte à la mandoline et couper les tomates cerises en deux.

Tailler le basilic en chiffonnade.

Dresser.
