

BUDDHA BOWL AU CHEVRE



INGRÉDIENTS

- ½ bûche de chèvre
- 50 g de quinoa
- 1 courgette
- 10 tomates cerises
- 1 carotte
- ½ melon
- 1 avocat
- 6 olives
- Quelques graines de grenade
- Pour la vinaigrette :
 - 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
 - 1 cuillère à café d'huile de sésame
 - 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique blanc
 - 1 cuillère à soupe de graines de lin
 - 10 feuilles de menthe
- Sel et poivre

TEMPS DE PRÉPARATION : 20MN

TEMPS DE CUISSON : 8MN

TEMPS TOTAL : 28MN

PRÉPARATION

Portez à ébullition une petite casserole d'eau salée et faites-y cuire le quinoa pendant 8 mn, puis égouttez-le.

Lavez la courgette et les tomates cerise. Coupez la courgette de façon à former des fines lamelles, pelez la carotte et râpez-la.

A l'aide d'une cuillère parisienne pour former des boules, retirez la chair du melon.

Pelez l'avocat et coupez-le en cubes. Pour la vinaigrette, mélangez l'huile d'olive, l'huile de sésame, le vinaigre balsamique et la menthe ciselée.

Pour présenter votre Buddha Bowl : Disposez le quinoa, les cubes d'avocat, les carottes râpées, les tomates cerises coupées en deux, les spaghetti de courgette, les billes de melon, les olives et les tranches de bûche de chèvre dans un bol.

Arrosez le tout de vinaigrette.

Salez, poivrez et saupoudrez de graines de grenade et de graines de lin. Dégustez aussitôt.