

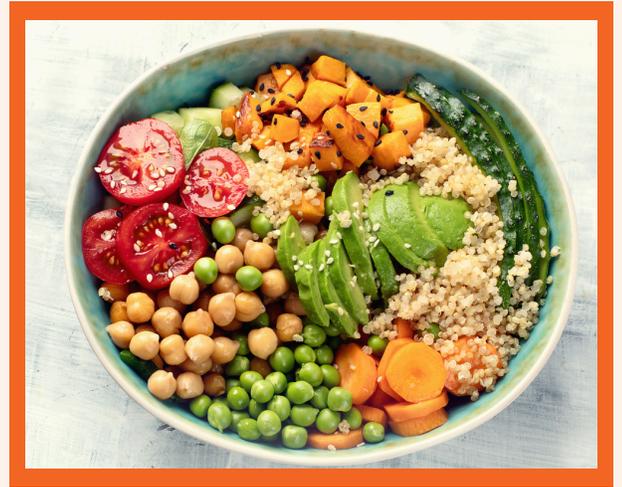
Buddha Bowl végé

TEMPS DE PRÉPARATION: 20 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 10 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 conserve de pois chiches
- 1 c. à soupe (15 ml) de fécule de maïs
- 2 c. à soupe (30 ml) de sauce soya réduite en sodium
- 1 c. à thé (5 ml) de sauce piquante style Sriracha
- 1 c. à soupe (15 ml) de sirop d'érable
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre d'ail
- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile de sésame et/ou une autre huile de cuisson (ex. huile d'arachide, huile de canola)
- Légumes au choix pour garnir les bols : ½ concombre en petits dés, 1 poivron en petits dés, ½ tasse d'edamames, 1 carotte moyenne râpée, ½ tasse de mangue, ½ patate douce à cuire au four préalablement, 1 avocat en petits dés



1,80\$/portion

CHOIX DE SAUCE

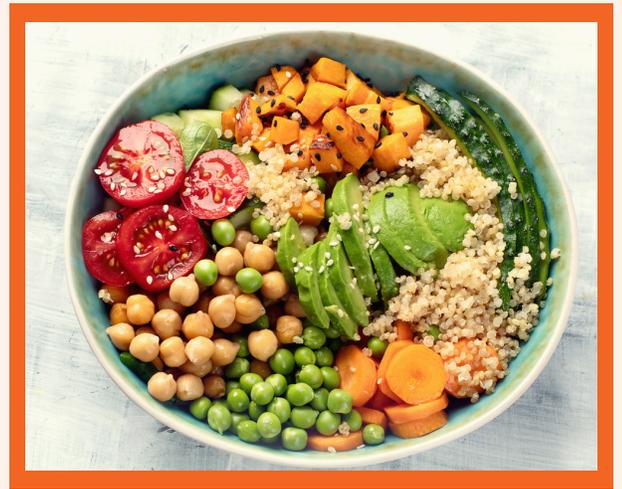
Mayonnaise épicée

- ½ tasse (125 ml) de mayonnaise
- 1 c. à soupe (15 ml)

Sriracha Mayonnaise au sésame

- ½ tasse (125 ml) de mayonnaise
- 1 c. à soupe (15 ml) de sirop d'érable
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile de sésame
- 1 c. à soupe (15 ml) de sauce hoisin

Buddha Bowl végé



1,80\$/portion

PRÉPARATION

1. Rincer et égoutter les pois chiches et les laisser dans le tamis quelques minutes pour qu'ils s'assèchent.
2. Pendant ce temps, dans un bol, mélanger la sauce soya, la sauce piquante, le sirop d'érable et la poudre d'ail.
3. Dans un autre bol, mélanger les pois chiches avec la fécule de maïs.
4. Dans une poêle antiadhésive, à feu moyen-élevé, cuire dans l'huile les pois chiches jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants, puis baisser l'intensité du feu.
5. Ajouter les ingrédients de la sauce, brasser quelques minutes puis retirer du feu.
6. Assembler le bol avec du riz blanc, les légumes, les pois chiches et le choix de sauce.