

# ***Recettes du mois de Mars***

## **Buddha Bowl Shimejjs, riz et lentilles, sauce Tahini**

### Ingrédients pour 4 personnes:

- 100 g de riz pour sushi
- 2 càs de riz noir
- 1 oignon pelé et haché
- 1 tomate
- Huile d'olive
- 150 g de lentilles corail
- 2 càc de curry
- 2 barquettes de champignons shimeji
- 5 brins de basilic chinois émincés
- 10 radis rouges
- 4 càs de pâte de sésame
- 1 citron
- 1 petite papaye
- Poivre du moulin
- 2 càs de sirop d'agave
- Graines de sésame

### Préparation

Rincez le riz blanc et le riz noir, puis faites-les cuire au ricecooker ( environ 15min).Laissez refroidir. Formez des boulettes. Faites revenir l'oignon et la tomate coupée en dés dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez les lentilles, le curry, du poivre, couvrez et laissez mijoter 15 mn. Faites sauter les champignons rincés (sans leur base) 5 mn dans 1 càs d'huile d'olive. Salez, poivrez, ajoutez le basilic. Rincez les radis, hachez-les grossièrement. Pelez la papaye, éliminez les graines et découpez-la en dés. Mélangez la pâte de sésame, le jus du citron et le sirop d'agave. Ajoutez si besoin un peu d'eau tiède. Répartissez dans 4 bols les différentes préparations, parsemez de graines de sésame. Assaisonnez de sauce et servez.

## **Buddha Bowl palets de polenta, haricots blancs et purée d'aubergines**

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 125 g de polenta
- 2 aubergines
- 1 gousse d'ail
- 1 citron pressé
- 2 carottes
- 2 betteraves cuites
- 100g d'olives vertes

- 2 càs de càpres
- 40g de pistache
- 200g de haricots blancs en bocal
- 1 grappe de raisin
- ½ bouquet de persil plat
- 4 càs d'huile d'olive
- Poivre du moulin

### Préparation :

Préchauffez le four sur th 6/180°. Lavez les aubergines, coupez-les en 2. Faites-les cuire au four 25mn avec 1 càs d'huile d'olive, du sel et du poivre. Mixez-les avec le ½ du jus de citron et la gousse d'ail pelée. Faites cuire la polenta dans 1.25l d'eau salée. Versez-la dans un plat rectangulaire et laissez-la refroidir complètement. Avec un emporte-pièce, découpez des palets. Faites dorer les palets de polenta dans une poêle avec 1 càs d'huile. Pelez les carottes et les betteraves, puis râpez-les. Mixez les olives égouttées avec les càpres et 2 càs d'huile. Hachez les pistaches. Egouttez les haricots blancs. Egrenez le raisin rincé sous l'eau. Lavez, séchez et hachez le persil. Répartissez dans 4 bols les carottes et betteraves râpées, la purée d'aubergine, les palets de polenta tièdes, les haricots blancs, les grains de raisin, la purée d'olive. Décorez avec des pistaches et du persil. Arrosez avec le reste du jus de citron.

## **Buddha Bowl potiron caramélisé et tofu**

### Ingrédients pour 4 Personnes :

- 1 tranche de potiron
- 2 càs de sucre roux
- 1 brin de thym
- 2 branches de céleri
- 150g de boulghour
- 2 brins de basilic
- 4 belles figues
- 40g de pignons
- 400g de tofu ferme
- 2 càs de maïzena
- 4 poignées de roquette
- 4 càs de graines de sésame ou un mélange (pavot, lin...)
- 3 càs de vinaigre balsamique
- Huile d'olive
- 2 pincées de quatre-épices

### Préparation :

Pelez le potiron, éliminez les graines, coupez la chair en dés. Etalez le potiron sur une plaque antiadhésive. Saupoudrez de sucre, salez et poivrez. Ajoutez 1 càs d'huile et un peu de thym effeuillé. Faites cuire 15mn au four sur un th 6/180° en remuant de temps en temps. Faites cuire le boulghour 15 mn à l'eau bouillante salée, égouttez-le. Rincez le céleri, tranchez-le finement. Rincez, effeuillez, hachez le basilic. Rincez les figues, coupez-les en 4. Faites dorer les pignons dans une poêle antiadhésive. Mixez le tofu avec la maïzena, du sel, du poivre et le quatre-épices. Formez des boulettes, roulez-les dans les graines. Faites-les dorer 5 mn à la poêle dans 1 càs d'huile. Egouttez-les sur du papier absorbant. Répartissez la roquette lavée et séchée, les figues et le céleri dans 4 grands bols. Ajoutez les autres préparations. Assaisonnez d'un filet d'huile et de vinaigre, servez.

### **Buddha Bowl patate douce,poivron aigre-doux et quinoa**

#### Ingrédients pour 4 personnes:

- 2 patates douces
- 2 pincées de paprika
- 30g de graines de courge
- 150g de quinoa
- 2 beaux poivrons rouges
- 2 càs de sucre roux
- 2 càs de vinaigre blanc
- 1 grenade
- 300g de pois chiches en bocal
- 3 càs de purée d'amande blanche
- 2 brins de menthe
- 1 oignon blanc
- 1 gousse d'ail
- 4 poignées de mâche
- 3 càs d'huile d'olive

#### Préparation :

Préchauffez le four sur th. 6/180. Pelez et rincez les patates douces, puis coupez-les en rondelles fines. Etalez-les sur une plaque à pâtisserie. Ajoutez 2 càs d'huile d'olive, du sel, du poivre, le paprika et les graines de courge. Faites cuire 15 à 20mn, le temps qu'elles soient tendres et dorées. Rincez le quinoa, puis faites-le cuire 15 mn à l'eau salée. Egouttez. Lavez les poivrons, hachez-les grossièrement en éliminant les graines. Faites chauffer à feux vif dans une sauteuse 1 càs d'huile d'olive, le sucre et le vinaigre. Ajoutez les poivrons et laissez cuire 15 mn à feu moyen en remuant. Salez et poivrez. Ouvrez la grenade, récupérez les graines charnues. Mixez les pois chiches égouttés, les feuilles de menthe, la purée d'amande, l'oignon blanc rincé et l'ail pelé. Salez et poivrez. Répartissez dans 4 bols la mâche rincée et essorée, le quinoa, les poivrons et les patates douces tièdes, la grenade et la purée de pois chiches. Servez aussitôt.

## **Buddha Bowl millet et pois chiches**

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 140g de millet
- 30g de raisins secs
- 1 brocoli
- 1 oignon
- 1 bouquet de coriandre
- 10 brins de ciboulette
- 250g de pois chiches en bocal
- 30g de cerneaux de noix
- 2 bilbles de fenouil
- 1 pomme granny
- 1 citron
- 2 yaourts au soja
- 1 càs de pâte de wasabi
- Huile d'olive
- Poivre du moulin

### Préparation :

Faites cuire le millet 15 mn à l'eau bouillante salée, puis égouttez-le. Ajoutez les raisins secs. Coupez le brocoli en fleurette, rincez-le sous l'eau, puis faites-le cuire 10 mn à la vapeur. Pelez et hachez l'oignon. Rincez et effeuillez la coriandre et la ciboulette, hachez-les en gardant 1/3 de la coriandre pour la décoration. Faites dorer l'oignon 5 mn dans une sauteuse avec 1 càs d'huile d'olive, en remuant. Ajoutez les pois chiches et noix grossièrement hachées, du sel, du poivre et 1/3 de la coriandre hachée. Laissez cuire 5 mn en remuant. Rincez les fenouils, émincez-les. Lavez la pomme, coupez-la en petits dés, arrosez de jus de citron. Mélangez les yaourts au soja, le wasabi, 1/3 de la coriandre hachée, la ciboulette, du sel et du poivre. Répartissez dans 4 grands bols le fenouil et les dés de pomme, le millet aux raisins secs, le brocoli et les pois chiches tièdes. Ajoutez la sauce, décorez avec le reste de coriandre.