



LUNCH BUDDHA BOWL

Ingrédients :

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
🕒 Œufs 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

Progression :

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 œufs 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.