



Les plats principaux

Bowl buddha avec légumes rôtis, épinard et falafels

Pour 4 personnes.

Ingrédients

4 cuillères à soupe de cacahuètes (hachées)
400 grammes de boulettes falafels
4 cuillères à soupe d'hummus
8 carottes (jeunes, coupées en deux sur la longueur)
100 grammes pommes-grenade (pépins)
1 poivron rouge (en gros morceaux)
1 courgette (en demi-rondelles)
2 patates douces (en cubes)
2 aubergines (en dés)
1 poignée d' épinards
1/2 cuillère à soupe ras-el-hanout
huile d'olive
poivre
sel

Saviez-vous que les Buddha bowls sont très souvent végétariens ? Et que les patates douces sont un ingrédient indispensable de ce type de bowl ? Donnez-lui votre touche personnelle, en fonction de vos préférences gustatives.

Méthode de préparation

Placez tous les légumes coupés (sauf l'épinard) et la patate douce sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, arrosez généreusement d'huile d'olive et saupoudrez de ras el hanout. Enfournez à 200 °C pendant 20 minutes.

Les 10 dernières minutes déposez les falafels près des légumes dans le four.

Retirez tout du four et répartissez dans les bowls, en veillant à disposer les légumes par sorte. Ajoutez l'épinard.

Terminez par une cuillère de houmous, les pépins de grenade et les cacahuètes. Si nécessaire salez et poivrez.

Ustensiles de cuisine

Four

