

La recette du bowl végétarien

by Claire

Pour 2 personnes il vous faut :

- 120g de quinoa
- 2 tomates Colors
- 2 boules de betteraves cuites
- 60g de noix de cajou
- 1 avocat

Pour l'assaisonnement : huile olive / sel / poivre / citron

C'est parti !

- Commencez par faire cuire le quinoa pendant 10min dans l'eau bouillante.
- Coupez les tomates en morceaux 🍅
- Coupez l'avocat en lamelles puis modelez-le en rosace.
- Pour faire la crème de betterave, mixez la betterave et les noix de cajou avec un peu d'eau afin d'avoir une consistance bien onctueuse.
- Pour l'assaisonnement, mélangez de l'huile d'olive, du sel, du poivre et du citron. 🍋
- Dressez l'assiette en commençant par le quinoa, puis les tomates, l'avocat, la sauce betterave, assaisonnez le tout puis ajoutez quelques petites graines.

Bon appétit !