

Et bien figures toi que notre bonne vieille assiette est en passe d'être mise à « plat ».

Le bol est le sym «bole » d'une nouvelle dynamique culinaire. Outre son côté pratique, ludique, pour ne pas dire enfantin et esthétique, il reflète avant tout un intérêt grandissant pour des aliments plus sains et va faire le bonheur des petits, des grands voire même des végétariens et végétaliens.

Voici le nouveau crédo : Manger bon, manger rond !

Les **six éléments** d'un buddha Bowl

Des sources de protéines :

Tofu, edamames, œufs, légumineuses voir pour les inconditionnels : blancs de poulet, poissons.

Quelques légumes :

souvent crus, légèrement sautés ou blanchis : haricots, petits pois, brocoli, chou blanc ou rouge, chou plume (kale), roquette, chicorée, betteraves, carottes.

Un peu de sucré :

Physalis, fraises, framboises, myrtilles apportent couleurs et subliment les arômes des autres ingrédients.

Une base qui rassasie :

Outre les protéines on peut ajouter des glucides tel que riz complet, quinoa, patates douces, maïs

Du croquant :

Graines et fruits à coques sont la bienvenue et ils ce la jouent version dorés à la poêle, trempés, ou naturels et ajoutent une touche supplémentaire à la texture et aux saveurs.

De quoi assaisonner :

On agrmente le tout d'herbes fraîches, d'épices, d'huiles de qualité et goûteuses (noix, noisette, olive, argan, sésame) où d' une simple vinaigrette, une sauce au yaourt voire d'un

houmous.

Tu pourras ainsi décliner du soir au matin : je « bowls » tu « bowls ».

Un, deux, trois à vos « bowls » c'est parti avec une recette petit déjeuner et déjeuner.

Je te présente le « **SMOOTHIE BOWL** »



Une recette qui va t'épater à la fois par sa simplicité en terme de préparation, son apport complet en terme de besoins alimentaires et son coté quasi infini en terme de créativité :

Prends un blender, remplis le généreusement de flocons de céréales, de fruits givrés et frais et une fois n'est pas coutume, complètes avec ton lait végétal préféré (Amande, Riz, Coco, Épeautre).

Mixes, verses le tout dans un bol et prépares-toi pour le **TOP-PING** !

« **The** » étape de créativité...qui au delà de rendre le tout très joli va permettre d'accroître le pouvoir énergétique de ton super « **BOWL** » en le saupoudrant de graines de chia, de sésames ou de courges mais aussi de baies de gogi, d'açaï ou de pollen, voir même de « superfood » ajoutes y alors : poudre de maca, chanvre, spiruline..

et pour *le déjeuner* un «**BUDDHA BOWL** » pour cultiver ta Zen attitude?

Ingrédients bol :

$\frac{1}{2}$ tasse de Quinoa, riz complet, millet, lentilles (trempé de préférence) rincé et cuit

1 tasse de fèves Edamame, petits pois ou autre légumes vert (frais ou congelées)

$\frac{1}{2}$ tasse d'amandes effilées

1 betterave (petite)

1 carotte (moyenne / grosse)

2 tasses d'épinard et/ou roquette

1 avocat

Ingrédients vinaigrette :

3 c. à s. de vinaigre de cidre de pomme

2 c. à s. de jus de citron

2 c. à s. [d'huile d'olive](#)

2 c. à s. de sirop d'agave bio

2 c. à c. de moutarde de Dijon

Sel + Poivre

La préparation

- Cuis le Quinoa/Riz complet, ... puis le laisser refroidir
- Épluches la betterave et la carotte puis râpes ou en fin rubans pour faire joli (avec l'éplucheur)
- Découpes l'avocat en deux, retires le noyau, découpes la chair en cubes, récupérer les cubes en raclant la chair avec une cuillère
- Haches les épinards et/ou la roquette
- Fais rapidement « chauffer » les fèves, petits pois ou blanchir les légumes (frais ou congelés) pendant 5 minutes dans une casserole d'eau portée à ébullition
- Pendant ce temps, fais griller les amandes dans une poêle à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient parfumées et commencent à dorer sur les bords, environ 5 minutes
- Mélanges tous les ingrédients ensemble. Ajoutes l'assaisonnement mélanges bien

Et le plus difficile : **bonne dégustation ...**

«Bouddha bowl» tu connais ?



Je me réjouis pour ton avis, une photo, et pourquoi pas tes suggestion !

A bientôt