



Quinoa bowl aux légumes grillés et sa vinaigrette de poivrons rouges et paprika fumé

RECETTES - REPAS - VÉGÉTARIEN / VÉGANE



NOMBRE DE PORTION : 2

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 45 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

Vinaigrette * :

- 1 tasse de poivron rôti
- ¼ de tasse d'huile d'olive
- 3 c. thé de vinaigre balsamique
- 2 grosses gousses d'ail
- 1 c. thé de Paprika Fumé PC Choix Du Président
- Sel et poivre

Quinoa bowl :

- 1 1/2 tasse de quinoa, cuit
- 10 petits choux de Bruxelles, blanchis et coupés en deux ou quelques feuilles de kale sautées à la poêle si vous n'aimez pas l'amertume des choux de Bruxelles.
- 1 petite betterave, coupée en cubes
- 1/2 tasse de patate douce, coupée en cubes
- 1 avocat, coupé en tranche
- ½ poivron, coupé en lanière
- Houmous au goût
- Huile d'olive de bonne qualité

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients sauf l'huile. Mélanger dans un mélangeur ou avec un pied mélangeur jusqu'à consistance lisse.
2. Ajouter l'huile et pulser quelques secondes pour bien intégrer l'huile.
3. Réserver.
4. Préchauffer votre four à 375 F.
5. Déposer les betteraves, les pommes de terre, les patates douces et les choux de Bruxelles sur une plaque à biscuits.
6. Recouvrir les légumes d'huile. Saler et poivrer.
7. Enfourner pendant 45 minutes en retournant les légumes à la mi-cuisson.
8. Vers la fin de la cuisson, faire sauter votre kale (si vous avez choisi le kale au lieu des choux) et

vos poivrons dans un peu d'huile.

9. Saler et poivrer.
10. Monter le bol en déposant un peu de quinoa dans le fond du bol, garnir de tranches d'avocat, du houmous et les légumes grillés.
11. Verser un mini filet d'huile et de la vinaigrette.
12. Déguster.

*Vous en aurez plus que requis pour la recette. Conservez la vinaigrette au frigo.