

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

RECETTES - REPAS - VÉGÉTARIEN / VÉGANE



| | | D 0 D TT 0 1 T | _ |
|--------|----|----------------|-----|
| NOMBRE | DE | PORTION | : 2 |

TEMPS DE PRÉPARATION :

15 MIN

TEMPS DE CUISSON:

TEMPS DE REPOS:

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

Vinaigrette *:

- 1 tasse de poivron rôti
- 1/4 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.