

Buddha Bowl tout veggie

6 x  personnes •  Facile •  Préparation 10 mn •  Cuisson 15 mn



Ingrédients

- ✓ Riz Loprofin® : 300 g
- ✓ Carottes : 300 g
- ✓ Poivrons rouges : 300 g
- ✓ Mangues : 300 g
- ✓ Potimarrons : 300 g
- ✓ Courgettes : 300 g
- ✓ Coriandre fraîche : ½ botte
- ✓ Sel fin : 2 pincées
- ✓ Curry : 1 cuillère à café
- ✓ Jus de betteraves : 5 cuillères à soupe

Recette conçue par les équipes de Necker



Sauce:

- ✓ Huile de Noix de coco : 100 g
- ✓ Citrons verts : 2 pièces
- ✓ Coriandre : ¼ botte

Préparation

• Pour le bowl:

Commencer par rincer le riz à l'eau claire en le versant dans un grand volume d'eau froide puis retirez l'eau. Répéter cette opération 3 fois d'affilée afin de bien retirer l'amidon. Verser ensuite le riz en pluie progressivement dans une casserole avec deux fois son poids en eau froide. Saler. Sans jamais arrêter de mélanger, porter à ébullition puis baisser le feu et cuire jusqu'à ce que toute l'eau soit évaporée. Enfin rincer avec de l'eau chaude. Eplucher tous les légumes, tailler les poivrons, les courgettes, la mangue et les carottes en lamelles et le potimarron en cubes. Ciseler la coriandre finement.

Dans une poêle, faire revenir séparément vivement les poivrons, les carottes et les courgettes puis réserver. Dans la même poêle, faire revenir les dés de potimarron, ajouter un fond d'eau si nécessaire et laisser compoter 7-8 minutes. Réserver.

• Pour la sauce :

Mélanger l'huile, le sel, le jus et zeste des citrons et le curry.

• Pour les finitions et le dressage :

Egrainer le riz à l'aide d'une fourchette. Partager la quantité de riz en deux. Mélanger 1 cuillère à café de curry dans une moitié et mélanger l'autre moitié avec un peu de jus de betteraves. Assaisonner d'un filet d'huile d'olive et de coriandre ciselée. Dans une assiette creuse, disposer une couche de riz au fond, puis répartir tous les ingrédients indépendamment dessus : poivrons, courgettes, carottes, potimarrons et la mangue.

Assaisonner avec la sauce.

ASTUCE Toque Chef :

Pour gagner du temps, vous pouvez tout à fait faire cuire le potimarron avec la peau. Toujours bien rincer le riz avant de la cuisiner en commençant la cuisson à froid. Remuer au maximum pendant la cuisson. Enfin rincer le riz après cuisson pour enlever l'amidon.

	Valeur énergétique	Protéines	PHE	MET	LEU
Pour une portion	412 Kcal	2,6 g	85 mg	31 mg	135 mg
			4 parts	3 parts	2 ½ parts