

Buddha bowl houmous lentilles-menthe et avocat rôti

Qu'est-ce encore que cette mode du "Buddha bowl" ? Tout simplement une assiette végétarienne complète, présentée dans un bol. Mais avec un nom comme ça, c'est tellement plus glamour pour les foodistas !

Moi ce que j'aime, c'est **rassembler dans une même assiette tout ce qui compose le salé de mon repas : du cru, du cuit, du chaud, du froid...** La plupart du temps mes assiettes se composent d'une source de protéines animales ou végétales, d'un féculent pour l'énergie, de légumes pour la vitalité, de bonnes graisses et d'épices équilibrantes (voir [mon article sur l'assiette complète](#)).

Enfin **j'aime me laisser guider par mes sens**, jouer des couleurs comme dans ce Buddha bowl en camaïeu de verts et gris, et des textures bien sûr pour retrouver fondant, croquant, craquant et moelleux à chaque bouchée !

*L'avocat rôti, c'est très courant en Amérique du Sud ! La saveur devient particulièrement douce, comme confite. On aime ou on aime pas, c'est à tenter ! Bonne expérience à vous !



La charlotte couvre-plat si pratique et écologique pour remplacer papier aluminium ou film étirable est [une création d'Ethik Etal à retrouver ICI \(en taille S\)](#)

Ingrédients pour 2 bols :

- Avocat 1 gros
- Sarrasin 80 g
- Brocoli 1 petite tête
- Mélange de pousses d'épinards, roquette, pourpier 2 poignées
- Graines germées (alfalfa...) 2 grosses pincées
- Champignons de Paris x 2 gros
- Yaourt 200 g
- Graines de moutarde
- Jus de citron
- Poivre du moulin

Pour le houmous de lentilles à la menthe :

- Lentilles vertes 250 g
- Jus de citron 30 ml
- Huile d'olive fruitée 1 grosse c. à soupe
- Menthe fraîche 6 feuilles
- Ail 1 petite gousse
- Sel gris



Pour le houmous : Je rince les lentilles et les fais cuire dans environ 2 fois leur volume d'eau, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Je les mixe avec les feuilles de menthe, huile d'olive, ail, jus de citron et sel gris.

Je laisse torrifier deux minutes le sarrasin à sec au fond du petite casserole. Puis j'arrose avec environ 2,5 fois son volume d'eau, et laisse cuire à feu doux à couvert, jusqu'à ce que l'eau soit complètement absorbée et le sarrasin tendre.

Je cuis les fleurettes de brocolis à la vapeur.

J'ouvre l'avocat en deux et prélève la chair à l'aide d'une grosse cuillère. Je la coupe en lamelle, étale un peu les demi-avocats en éventail sur une plaque de four, et les passe sous le grill pendant environ 3 min : la chair doit être dorée.

Dans chaque bol, je répartis les jeunes pousses d'épinards, roquette, pourpier. J'ajoute quelques fleurettes de brocolis, quelques cuillerées de sarrasin et de houmous de lentilles, les demi-avocats rôtis au four. J'ajoute des lamelles de champignons cru, quelques pincées de graines germées, et j'arrose de quelques traits d'une petite sauce yaourt express (yaourt + sel gris + jus de citron + graines de moutarde + poivre). Je déguste assis.e en tailleur, lové.e dans un fauteuil bien confortable ;-)

Ingrédients alternatifs :	Vous pouvez remplacer les ingrédients de la liste de gauche par :
<input type="checkbox"/> Avocat 1 gros	<i>De nombreux légumes rôtis sont absolument délicieux. Pour la technique, voir ma recette de chou-fleur rôti ici.</i>
<input type="checkbox"/> Sarrasin 80 g	<i>Idéalement on utilise un reste de céréales cuites ! Pâtes, riz, quinoa, couscous... tout est possible !</i>
<input type="checkbox"/> Brocoli 1 petite tête	<i>Idéalement on utilise un reste de légumes cuits !</i>
<input type="checkbox"/> Mélange de pousses d'épinards, roquette, pourpier 2 poignées	<i>De nombreux légumes peuvent être consommés crus. Laissez-vous inspirer par ce qui se trouve dans votre frigo, et adaptez la quantité de crudités à votre tolérance du moment !</i>
<input type="checkbox"/> Graines germées (alfalfa...) 2 grosses pincées	
<input type="checkbox"/> Champignons de Paris x 2 gros	
<input type="checkbox"/> Yaourt 200 g	<i>Pour la sauce au yaourt, choisissez yaourt laitier ou végétal (soja, chanvre...) et relevez avec quelques condiments punchy et acidulés.</i>
<input type="checkbox"/> Graines de moutarde	
<input type="checkbox"/> Jus de citron	
<input type="checkbox"/> Poivre du moulin	
<input type="checkbox"/> Lentilles vertes 250 g	<i>C'est facile de faire des houmous créatifs en variant les légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots blancs ou rouges...*), et les herbes ou épices associées : tout est possible, suivez votre instinct !</i>
<input type="checkbox"/> Jus de citron 30 ml	
<input type="checkbox"/> Huile d'olive fruitée 1 grosse c. à soupe	<i>*On peut d'ailleurs faire pratique et les choisir déjà cuites en bocal !</i>
<input type="checkbox"/> Menthe fraîche 6 feuilles	
<input type="checkbox"/> Ail 1 petite gousse	
<input type="checkbox"/> Sel gris	



Matériel :

- Robot cuit-vapeur OU panier-vapeur adapté à une marmite ou casserole OU marguerite de cuisson OU cocotte-minute que l'on utilisera sans mettre la pression OU simple casserole pour une cuisson à l'eau des fleurettes de brocolis
- Petites casseroles x 2 pour le sarrasin et les lentilles
- Robot-coupe OU mixeur plongeant OU presse-purée pour écraser le houmous
- Four pour faire rôtir l'avocat sous le grill
- Couteau chef
- Couteau d'office
- Planche à découper
- 2 jolis bols larges pour le service

