

Le Bol U-love

Ingrédients Bol (6 portions)

- 3 patates douces* moyennes, coupées en tranches de 0,5 cm d'épaisseur
- 1 c. à soupe (15 ml) d'épices**
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- 1 tasse (250 ml) de graines de sarrasin blanc, rincées
- 2 tasses (500 ml) d'eau
- 3 tasses (750 ml) de chou rouge, râpé
- 2 tasses (500 ml) de betterave rouge crue
- 210 g ou 1 bloc de tofu fumé biologique sans OGM, en bâtonnets
- 6 à 8 tasses (1,5 à 2 L) de jeunes épinards frais

Facultatif (au moment de servir) :

- Avocats murs, fermes
- Graines de sésame noir et blanc
- Pousses

Ingrédients Sauce

- ¼ de tasse (60 ml) de Tahini (beurre de sésame)
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile de sésame grillé
- 2 c. à soupe (30 ml) de jus de citron frais
- 1 c. à soupe (15 ml) de miel non pasteurisé
- 2 c. à thé (10 ml) d'épices**
- Eau froide distillée pour délayer
- Sel et poivre



*Patates douces : Vous pouvez éplucher vos patates OU vous pouvez bien les laver à l'aide d'une brosse et garder la pelure qui est tout à fait comestible. C'est le même principe pour les betteraves!

**Épices : Mélange d'épices trouvé sur le site de MinimalistBaker. Épices : 3 c. à soupe (45 ml) de cumin moulu, 2 c. à soupe (30 ml) de poudre d'ail, 2 c. à soupe (30 ml) de paprika, 1 c. à soupe (15 ml) de gingembre, 2 c. à thé (10 ml) de coriandre séchée, 2 c. à thé de cardamome moulue. Multipliez la recette pour avoir ce mélange sous la main pour d'autres recettes.



Préparation

1. Préchauffez le four à 400°F. Mélanger les tranches de patate douce dans un bol avec l'huile et les épices afin de bien enrober chaque morceau. Disposer les tranches de patate douce sur une plaque à biscuits recouverte d'un tapis de cuisson réutilisable. Cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à la texture désirée (tendre ou croustillante).
2. Entre temps, déposer le sarrasin bien rincé dans un chaudron avec de l'eau ou du bouillon de légumes. Amener à ébullition, puis laisser mijoter à feu doux durant 12-15 minutes à couvert, ou jusqu'à ce qu'il ait absorbé le liquide ou qu'il soit tendre. Puis retirer du feu, garder le couvercle.
3. Pendant la cuisson des patates douces et du sarrasin, préparer les légumes. Couper finement le chou rouge à l'aide d'une mandoline. Trancher en fins bâtonnets la betterave crue avec une râpe à fromage.
4. SAUCE : mélanger les ingrédients de la sauce dans un petit bol à l'aide d'un fouet. Ajuster chaque ingrédient au goût. En fonction de la texture recherchée, ajouter plus ou moins d'eau.
5. Utiliser le même rond que celui ayant servi à la cuisson du sarrasin pour la cuisson du tofu. Mettre un peu d'huile dans une poêle et frire à feu moyen-élevé les bâtonnets de tofu, jusqu'à coloration.
6. Pour servir : Dans un bol, disposer joliment chaque ingrédient les uns à côté des autres, en s'assurant de varier les couleurs : épinards, sarrasin, chou, patate, betterave, tofu. Ajouter un demi-avocat tranché sur le dessus et des pousses si désiré.
7. Arroser de vinaigrette et saupoudrer de graines de sésame.

