



BUDDHA BOWL AUX CÉRÉALES & LENTILLE EBLY®
RECETTE

BUDDHA BOWL AUX CÉRÉALES & LENTILLE EBLY®



TEMPS 40 min
INGRÉDIENTS 14 ingrédients
FAIT POUR 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 4 patates douces
- 2 poivrons rouges
- 400 g de pois chiches en conserve
- 10 c. à s. d'huile
- 2 c. à c. de cumin
- 3 sachets Céréales & lentilles EBLY®
- 4 avocats
- Garnitures en option (coriandre, citron vert)
- Assaisonnement selon votre goût
- 100 g de lait de coco
- 1 c. à s. de jus de citron
- 30 g de coriandre ou persil haché
- 1 gousse d'ail émincée
- 1/2 c. à c. de sel
- 30 g de coriandre ou persil haché

ÉTAPES DE CUISSON

1. Préchauffez le four à 250°C. Coupez les patates douces et les poivrons rouges en tranches. Imbibez-les de 7 c. à s. d'huile et d'un peu sel. Dans un saladier, mélangez les pois chiches avec 3 c. à s. d'huile, le cumin, sel et poivre. Disposez les pois chiches sur la moitié d'un plat de four et les tranches de patate douce et poivron sur l'autre moitié. Faites rôtir le tout pendant 20 min.
2. Faites cuire les 3 sachets de Céréales & lentilles EBLY® dans un grand volume d'eau bouillante pendant 10 min. Égouttez-les ensuite.
3. Coupez en tranches l'avocat.
4. Au fond de chaque bol, mettez 1/4 des Céréales & lentilles EBLY®. Par-dessus,

dressez 1/4 des tranches de patates douces, de poivron rouge et d'avocat avec les pois chiches grillés. Terminez avec quelques filets de sauce et la garniture de votre choix.

Vous aimerez Aussi



[SALADE PRINTANIÈRE DE COUSCOUS EN PERLES EBLY®](#)

Temps de cuisson

70 min

Ingrédients

14 ingrédients



[TABOULÉ DE COUSCOUS EN PERLES EBLY® À LA LIBANAISE](#)

Temps de cuisson

30 min

Ingrédients

10 ingrédients

Source URL: <https://www.ebly.fr/nos-recettes/buddha-bowl-aux-cereales-lentille-ebly>