

Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison !

10 octobre 2022

Aujourd'hui, on vous propose d'en apprendre plus sur les **repas tout-en-un**, appelés aussi **one-pot** ou encore **bouddha bowl**. L'idée est d'avoir un plat équilibré, qui respecte les saisons et qui convient à toute la famille ! En fonction de ce qu'on a dans le placard, le frigidaire et surtout notre envie, on choisit des ingrédients de 4 à 6 groupes d'aliments suivants et le résultat est bluffant !

Une sources de protéines:

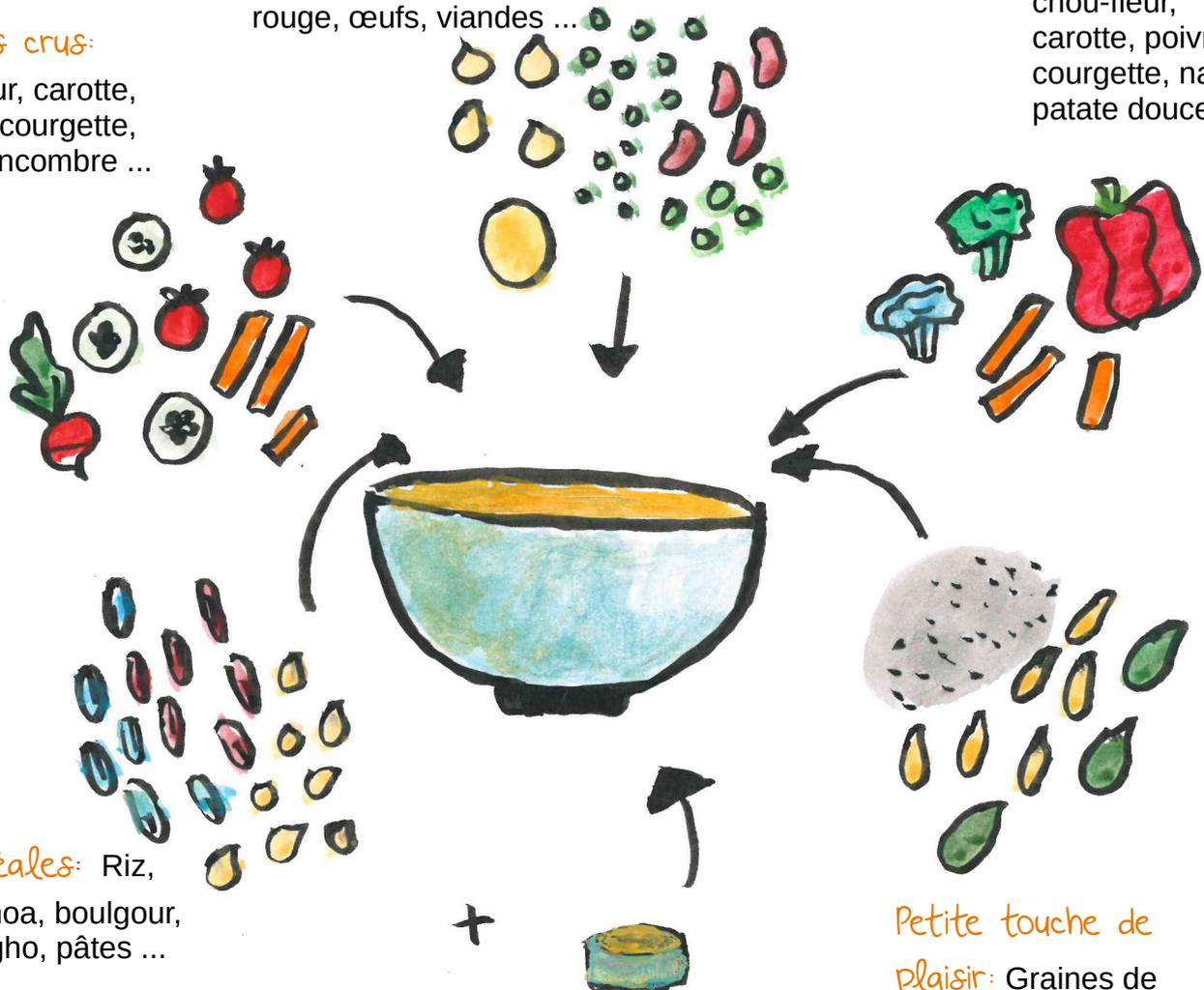
pois chiche, lentille verte, lentille corail, pois cassés, haricot rouge, œufs, viandes ...

Légumes cuits:

chou-fleur, carotte, poivron, courgette, navet, patate douce ...

Légumes crus:

chou-fleur, carotte, poivron, courgette, radis, concombre ...



Céréales: Riz, quinoa, boulgour, sorgho, pâtes ...

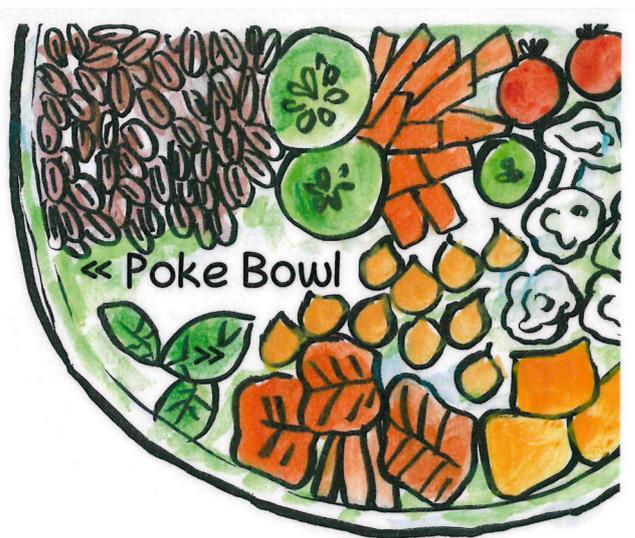
Sauce: Pesto, guacamole, sauce yaourt, sauce soja, vinaigrette, houmous

Petite touche de plaisir:

Graines de sésame, de chia, pavot, noix, graines germées, chips de légumes, herbes fraîches (coriandre, persil, basilic)...

Bouddha bowl d'automne

Pour 6 à 8 personnes. Cuire 250 g de **boullghour** et 200 g de **pois chiche**. Couper et faire sauter dans une poêle avec de l'huile: 200 g légumes: **poivron, patate douce, chou-fleur, courge**. Une fois que les légumes sont cuits, dresser le bowl. Laver et découper des légumes crus: **radis, carottes, feuille de salade** ...Et les ajouter au bowl. Pour agrémenter ce repas tout-en-un, ajouter des graines: **chia, sésame, pavot** et quelques **herbes aromatiques**.



One-pot tout-en-un d'hiver

Dans cette recette, on vous propose de tout cuire ensemble, pour gagner en énergie, en temps et en vaisselle !

Pour deux personnes, dans une grande casserole, faire chauffer un filet d'huile d'olive et faire revenir un **oignon** émincé quelques minutes. Ajouter 150g d setan aromatisé ou de tofu. Ajouter les légumes lavés et coupés : 2 **poireaux**, 2 **carottes**, 1 **navet** , 1 **oignon**. Ajouter 50cl d'eau, bien mélanger puis cuire à couvert 15 minutes. Ajouter les pâtes à 10 à 12 minutes . En fin de cuisson ajouter de huile d'olive, 1 ou 2 CS de **moutarde** à l'ancienne, du sel et du poivre.

Astuce :Ce plat peut également être réalisé en version sans gluten en prenant des pâtes adaptées.

Inspiré de <https://www.amandinecooking.com>

Bouddah bowl sucré-salé

Déposer la **patate douce** en petits cubes sur la plaque du four chemisée de papier cuisson avec un peu d'huile d'olive puis enfourner pendant 40 à 45 minutes en baissant la température à 180°C en milieu de cuisson.

Lancer la cuisson de 125 g **quinoa** en suivant le temps de cuisson indiqué (généralement 15 bonnes minutes).

Préparer les fruits et légumes: éplucher et couper 2 **kiwis** ou 2 **pommes** en rondelles, un **avocat** en quartiers, la **carotte** et le **chou rouge** en julienne, puis rincer les feuilles **d'épinard**.

Dans des grands bols, placer les ingrédients : le quinoa, les feuilles d'épinard, les juliennes de chou rouge et de carottes, les rondelles de kiwis, les patates douces cuites et l'avocat tranché.

Servir avec un **houmous** (ou une vinaigrette) et parsemer de graines de sésame !

Astuce : Vous pouvez cuire le quinoa en plus grande quantité et l'utiliser pour un autre plat dans les 3 jours qui suivent.

Inspiré de <https://kissmychef.com/>

Retrouvez plus de recettes sur : <https://cocagne-alimenterre.org/ressources/>

Le contenu de votre panier sur <https://girou.cocagnebio.fr> ou <https://volvestre.cocagnebio.fr>