



Phase: **Active**

Type: **Plat**

Recette: **Buddha Bowl Detox**

Calories
327 par personne

Préparation
20 min

Cuisson
12 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 35g de Quinoa rouge
- 50g de pois chiches en bocal cuits égouttés
- 50g d'endive émincée très finement
- 70g de kaki coupé en fines lamelles
- 30g de jeunes pousses d'épinards crus émincées finement
- 1 cc de Tahini (pâte de sésame)
- 1 cc d'huile
- Le jus d'1/2 citron
- 1 grosse poignée de persil plat
- 1 pincée de cumin
- 1 pincée de gros sel
- Sel et poivre

Préparation

1. Rincer le quinoa et le cuire 12 minutes dans l'eau bouillante salée. Egoutter et réserver.
2. Assaisonner les pois chiches avec 1 cs de jus de citron et la pincée de cumin. Réserver.
3. Mixer ensemble l'huile, le tahini, le reste du jus de citron, 2 cs d'eau, le persil, le gros sel et le poivre jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse.
4. Disposer les ingrédients de manière harmonieuse dans un grand bol et arroser de sauce. Namasté!