

Bol de quinoa, sauce à la mangue épicée



Plongez dans notre création originale : le Bol de quinoa avec sa savoureuse sauce à la mangue épicée. Laissez-vous séduire par l'équilibre parfait entre la texture moelleuse du quinoa et la note piquante de la sauce mangue, pour une expérience culinaire unique et délicieusement exotique.

Préparation 20 min

Cuisson 35 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 430

Lipides 21

Glucides 48

Fibres 15

Protéines 19

Sodium 500

Ingrédients

- 1 patate douce coupée en cubes
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile
- 5 ml (1 c. à thé) de paprika fumé
- Sel et poivre au goût
- Un rapini haché grossièrement

- 1 poivron rouge coupé en cubes
- 1 gousse d'ail hachée
- 500 ml (2 tasses) de quinoa cuit
- 2 petits avocats coupés en tranches
- 250 ml (1 tasse) de lupini (ou de pois chiches)
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de tournesol

Pour la sauce à la mangue piquante

- 1 mangue coupée en morceaux
- 5 à 10 ml (1 à 2 c. à thé) de sambal oelek
- 5 ml (1 c. à thé) de curcuma
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame grillé
- 10 ml (2 c. à thé) de sirop d'érable
- 30 ml (2 c. à soupe) d'eau
- Sel et poivre au goût

Préparation

1. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
2. Étendre les patates douces sur une plaque tapissée de papier parchemin.
3. Ajouter l'huile, le paprika fumé, le sel et le poivre et mélanger.
4. Mettre au four environ 35 minutes ou jusqu'à ce que les patates soient bien cuites.
5. Après 15 minutes de cuisson, sortir du four et ajouter le rapini, le poivron rouge et l'ail. Ajouter un filet d'huile et remettre au four.
6. Répartir le quinoa dans 4 bols et garnir d'avocats, de lupinis et de graines de tournesol.
7. Mettre tous les ingrédients de la sauce dans un mélangeur pendant une minute. Ajouter un peu d'eau si la consistance est trop épaisse.
8. Ajouter les patates douces ainsi que le mélange de rapini et de poivrons dans les bols. Garnir de sauce.

Notes



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux