

Bol végétalien aux saveurs marocaines



On vous propose ici un bol savoureux et équilibré, inspiré des tajines marocains, combinant légumes rôtis, pois chiches et épices, le tout servi sur un lit de quinoa au curcuma. Une recette réconfortante, recommandée par nos nutritionnistes pour son contenu élevé en fibres et en protéines. L'option parfaite pour une [alimentation végétarienne](#) ou végane, qui fournit tous les nutriments nécessaires pour bien rassasier !

Préparation 10 min

Cuisson 40 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 435

Lipides 6

Glucides 70

Fibres 19

Protéines 25

Sodium 500

Ingrédients

- 1 petite aubergine, coupée en dés
- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, hachées finement (ou 2 c. à thé / 10 ml)
- 2 carottes, coupées en demi-lunes

- 2 poivrons, coupés en lanières
- 5 ml (1 c. à thé) de paprika
- 2,5 ml (½ c. à thé) de cumin moulu
- 2,5 ml (½ c. à thé) de curcuma moulu
- 8 ml (½ c. à soupe) de pâte de harissa
- 1 conserve de 540 ml (19 oz) de pois chiches, rincés et égouttés
- 1 conserve de 796 ml (28 oz) de tomates en dés
- 250 ml (1 tasse) de protéine végétale texturée (PVT), sèche

Quinoa au curcuma:

- 160 ml (? tasse) de quinoa sec, rincé (500 ml cuit)
- 375 ml (1 ½ tasse) de bouillon de légumes réduit en sodium
- 1 ml (¼ c. à thé) de curcuma moulu
- Poivre et sel, au goût

Préparation

1. Dans une grande cocotte, à feu moyen-élevé, vaporiser d'huile et cuire l'aubergine, l'oignon, l'ail, les carottes et les poivrons. Cuire quelques minutes en brassant régulièrement.
2. Ajouter le paprika, le cumin, le curcuma et la pâte de harissa. Cuire 2 minutes en remuant bien.
3. Ajouter les pois chiches, les tomates en dés et la PVT. Mélanger.
4. Porter à ébullition, puis réduire à feu doux. Laisser mijoter 20 minutes en brassant à l'occasion.
5. Pendant ce temps, cuire le quinoa dans le bouillon de légumes selon les indications de l'emballage. Incorporer le curcuma au quinoa cuit, puis assaisonner de sel et de poivre, au goût.
6. Servir le mélange de légumes sur le quinoa. Garnir de crème sure végétane et de tranches d'avocat si désiré.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
 Nutritionniste Diététiste à Québec