

Veggie bowl au kasha, à l'avocat et au tofu

Toutes nos recettes sont aussi sur notre blog de cuisine :
www.cuisine-moi-un-fenouil.fr



20 minutes



5 minutes



2 personnes

INGRÉDIENTS

- 100 g de sarrasin ou kasha (soit 130 ml dans un verre doseur)
- 1 avocat
- 200 g de betterave cuite
- 200 g de chou pomme
- 100 g de filet de tofu* cuisiné « pizza pizza »
- 30 g de graines de tournesol*
- 50 g de noix de cajou* au curry
- des herbes aromatiques (roquette, persil...)
- 2 c à s d'huile de cameline
- 1 c à s de vinaigre de cidre
- 1 c à s de purée de sésame*
- 1 c à s de sauce soja*

*peut contenir des allergènes

1. **Préparer le sarrasin/kasha :** mesurer la quantité de sarrasin/kasha à l'aide d'un verre doseur (130 ml) et cuire dans 1,5 fois le volume d'eau froide (195 ml).
2. Porter l'eau à ébullition avec une pincée de sel et à couvert, y plonger le sarrasin/kasha, mélanger et attendre que l'eau bouille à nouveau.
3. Couvrir la casserole et cuire le sarrasin/kasha 5 minutes à feu moyen. Retirer la casserole du feu, bien la couvrir et attendre 20 minutes pour que le sarrasin/kasha absorbe l'eau : le grain doit être ferme, croquant et goûteux !
4. Réserver dans un large plat pour stopper la cuisson.
5. **Préparer le veggie bowl :** éplucher l'avocat, le détailler en lamelles et l'arroser de jus de citron pour empêcher son oxydation.
6. Émincer très finement le chou à l'aide d'une mandoline, détailler le tofu en cubes et ciseler les herbes aromatiques (roquette, persil...).
7. Préparer la sauce en mélangeant l'huile de cameline, le vinaigre, la sauce soja et la purée de sésame.
8. Garnir 2 larges bols, napper de sauce et saupoudrer d'aromates, de graines de tournesol et de noix de cajou au curry !



FENOUIL SARGÉ
du lundi au samedi
de 9h à 19h
ZAC de la Pointe
02 43 81 87 71

FENOUIL RUAUDIN
du lundi au samedi
de 9h à 19h
Parc des Hunaudières
02 43 78 93 82

FENOUIL UNIVERSITÉ
du lundi au samedi
de 9h à 19h
22 bd. Louis Leprince-Ringuet
02 43 88 36 70

FENOUIL RÉPUBLIQUE
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
1 b rue Gambetta
02 85 29 15 80

FENOUIL ATLANTIDES
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
6 avenue d'Hauza
02 85 29 29 69