



# Buddha bowl au quinoa noir

28/01/2020 à 13h49

Par [Laurence Benedetti](#)

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 1h15

Pour 2 personne(s)

## Ingrédients :

- 160 g de quinoa noir
- 160 g de pois chiche secs
- 2 avocats
- 1 courgette
- 1 belle pincée de thym
- 2 tasses de jeunes pousses
- 1 cuillère à café d'épices à guacamole
- 2 carottes

## Pour le tzatziki :

- yaourts de soja
- 1 concombre
- 2 gousses d'ail pilé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de vinaigre de vin rouge
- 2 cuillère à soupe de menthe hachée

## Préparation :

- La veille, faites tremper les pois chiche dans un saladier d'eau froide;
- Ensuite, le lendemain, mettez les pois chiche dans une casserole d'eau froide salée et cuire environ 1 heure, passez et réservez;
- Pendant la cuisson des pois chiche, mesurez le volume du quinoa, le rincer et le déposer dans une casserole avec 1,5 fois son volume d'eau. Portez à ébullition et laissez cuire un quart d'heure sans couvrir la casserole. Au terme du quart d'heure, coupez le feu, couvrez et laissez ainsi jusqu'à absorption complète de l'eau. Réservez;
- Lavez, essuyez la courgette et la couper en rondelles de 5mm d'épaisseur environ;
- Préchauffez le four à 180°;
- Puis, sur une plaque recouverte de papier cuisson, rangez les rondelles de courgettes, les saler et parsemez d'un peu de thym;
- Dans un saladier, versez les pois chiche cuits, arrosez d'un peu d'huile d'olive et ajoutez la cuillère d'épices à guacamole. Bien mélanger l'ensemble puis mettre les pois chiche à côté des courgettes;
- Ensuite, laissez cuire 15 minutes environ. Les courgettes doivent être tendres;
- Après, épluchez le concombre et les carottes puis râpez les carottes et préparez le tzatziki;
- Déposez le concombre dans un blender avec les yaourts de soja, l'ail pilé, la menthe hachée, l'huile d'olive et le vinaigre. Mixez grossièrement pour garder quelques petits morceaux de concombre et rectifiez l'assaisonnement;
- Lavez et essorez la salade, épluchez les avocats et les couper en tranches;
- Enfin, lorsque tous les ingrédients sont prêts, déposez la moitié du quinoa noir, des pois chiche, de la courgette, des carottes et de la salade dans le bol, ajoutez un avocat et un peu de sauce tzatziki.