



BUDDHA BOWL AUX RADIS, PÊCHES ET TOFU FUMÉ - HOUMOUS AUX FANES DE RADIS



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 bottes de radis
- 2 pêches
- 400g de tofu fumé
- 270g de mesclun
(poids net sans les tiges, donc correspond à 310-320g poids brut)
- 190g de boulgour
- Graines de courge
- Gomasio
- Jus d'1/2 citron

- Pour le houmous
 - un bocal de pois chiches
 - les fanes de radis (les plus belles feuilles)
 - 4 c. à soupe d'huile d'olive
 - 2 c. à soupe d'huile de colza
 - 1 c. à soupe de tahini (purée de sésame)
 - 1 gousse d'ail (ou 2 petites)
 - le jus d'1/2 citron
 - 2 c. à café de cumin en poudre

PRÉPARATION

- Faites cuire le boulgour dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes (2 volumes d'eau pour un volume de boulgour).
- Lavez les radis et les fanes. Coupez les radis en fines lamelles et réservez les fanes pour le houmous.
- Préparez le houmous : pelez la gousse d'ail et coupez-la en 4. Égouttez les pois chiches. Mixez tous les ingrédients ensemble : pois chiches, ail, tahini, huiles, jus de citron, fanes d'une botte de radis (pas les feuilles trop jaunes), cumin, sel et poivre. Rectifiez la texture au besoin avec un peu d'eau. Rectifiez l'assaisonnement.
- Lavez les pêches et coupez-les en fin quartiers.
- Coupez les tiges du mesclun et lavez-le. Coupez les feuilles en 3-4 afin d'avoir un plus petit feuillage qui prend moins de place.
- Coupez le tofu fumé en petits cubes (+/- 1cm).

- Dans des bols, disposez dans le fond les feuilles de mesclun. Arrosez d'un filet de jus de citron, d'un filet d'huile d'olive de sel et de poivre.
Au-dessus, disposez le boulgour. À côté de celui-ci, les lamelles de radis. Puis à côté, les cubes de tofu fumé. Et encore à côté, les lamelles de pêches. Au milieu, disposez le houmous.
Arrosez à nouveau d'un filet de jus de citron et d'huile d'olive. Assaisonnez avec du gomasio et garnissez de graines de courge.

Valeurs nutritionnelles : voir page suivante

VALEURS NUTRITIONNELLES

Ingrédients	Quantité	Protéine (en g)	Glucide (en g)	Lipide (en g)	Fibre (en g)
Radis	+/-360g	3,29	5,35	0	4,9
Pêches	+/-170g	1,79	15,3	0,56	2,72
Tofu fumé	400g	65,6	11,61	38	0,5
Mesclun	270g	5,2	6,5	0	5,2
Boulgour	190g	23,6	126,9	3,25	18,18
Graines de courge	20g	5,02	2	11,1	1,28
Pois chiches	220g	14,83	33	5,73	12
Huiles	60g	0	0	60	0
tahini	15g	3	2,07	8	1,05
Totaux en g (pour 4 pers)		122,33	202,73	126,64	45,83
Totaux en kcal (pour 4 pers) → 2.440 kcal		489,32	810,92	1139,76	
Calories pour 1 personne = 610 kcal					
Répartition des macronutriments : protéines : 20 % glucides : 33,23% lipides : 46,7%					

Apport en légumes par personne : 157,5g *

Apport en fruits par personne : 1/2 fruit **

Apport en fibres par personne : 11,46g ***

* l'apport journalier recommandé en légumes est de 300-400g par personne

** l'apport journalier recommandé en fruits est de 2 fruits par personne

*** l'apport journalier recommandé en fibres est de 25-30g par personne



QU'EST-CE QU'UN BUDDHA BOWL ET POURQUOI EST-IL SI INTÉRESSANT DANS LE CADRE D'UNE ALIMENTATION VARIÉE ET ÉQUILIBRÉE

Buddha bowl est le nom donné à un plat lorsque celui-ci consiste simplement en un bol dans lequel différentes variétés d'aliments sont disposées séparément et bien distinctement. Il s'agit en général d'aliments principalement végétaux et crus (mais pas que) et de couleurs différentes.

Visuellement, ce type de plat est très pratique pour vérifier si chaque catégorie d'aliments est présente, en proportion correcte et bien équilibrée.

De plus, c'est aussi un excellent outil afin de vérifier si vous mangez assez coloré. En effet, le fait de disposer tous ces aliments de manière séparée permet d'apprécier et de prendre davantage conscience des différentes couleurs présentes ou non dans notre assiette.

Il s'agit donc d'un exemple de plat qui vous permettra de respecter les critères d'une « assiette santé » (par exemple : moitié d'assiette composée de légume, rapport équilibré entre les macronutriments, couleurs variées ...).

Pour la petite histoire : le fait que ces bols fassent référence à Buddha serait dû (d'autres explications sont probables également) au fait qu'il s'agisse d'un repas équilibré par excellence et un concept bouddhiste très important est justement l'équilibre.

Réaliser un buddha bowl est vraiment simple : prenez une céréale non raffinée que vous avez sous la main, cuisez-la et accompagnez de végétaux (légumes, fruits...) divers et variés. Il ne vous reste plus qu'à agrémenter d'une petite sauce (comme ici par exemple le houmous), de graines et d'épices.