



BOL DE QUINOA À LA PATATE DOUCE

avec avocat et vinaigrette orange-balsamique

VÉGÉ



BONJOUR

BOLS AUX GRAINS

Ces bols nutritifs sont à la mode et sont aussi très faciles à faire chez soi

PRÉP: 10 MIN | **TOTAL: 35 MIN** | **CALORIES: 715**



Quinoa blanc



Patate douce, en cubes



Bébé roquette



Avocat



Orange navel



Vinaigre balsamique



Noix de cajou, hachées



Moutarde de Dijon



Fromage de chèvre



Concentré de bouillon de légumes

SORTEZ

- Plaque à cuisson
- Fouet
- Tasses à mesurer
- Zesteur
- Cuillères à mesurer
- Couteau d'office
- Petite casserole
- Sel et poivre
- Bol moyen
- Huile d'olive ou de canola
- Passoire

INGRÉDIENTS

2-person

- Quinoa blanc 1/2 tasse
- Patate douce, en cubes 340 g
- Bébé roquette 113 g
- Avocat 1
- Orange navel 1
- Vinaigre balsamique 9 1 c. à table
- Noix de cajou, hachées 5 28 g
- Moutarde de Dijon 6,9 1 1/4 c. à thé
- Fromage de chèvre 2 56 g
- Concentré de bouillon de légumes 1

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.



BON DÉPART

Préchauffez votre four à **425°F** (pour griller les patates douces). Commencez à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



1 RÔTIR LES PATATES DOUCES

Laver et sécher tous les aliments.*

Sur une plaque à cuisson, arroser les **patates douces** d'un filet d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Rôtir au centre du four, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 20 à 22 min. Entre-temps, dans une petite casserole sèche à feu moyen, ajouter les **noix de cajou**. Griller, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 2 à 3 min.



4 TAILLER L'ORANGE

Lorsque l'écorce a été retirée, glisser un couteau d'office le long de chaque membrane (lignes blanches) pour en détacher les **suprêmes**. Réserver dans une assiette. Presser le **reste de l'orange** dans un bol moyen. Fouetter la **moutarde**, la **moitié du zeste d'orange**, **1 c. à table de vinaigre** et **2 c. à table d'huile**. **Saler** et **poivrer**.



2 CUIRE LE QUINOA

Réserver les **noix de cajou** dans une assiette. Essuyer la casserole, puis ajouter **1 tasse d'eau** et porter à ébullition à feu élevé. Dans une passoire, rincer et égoutter le **quinoa**. Ajouter le quinoa à l'eau bouillante, puis baisser à feu moyen-doux. Couvrir et cuire jusqu'à ce que le quinoa soit tendre et que l'eau ait été absorbée, de 12 à 15 min.



5 PRÉPARER LA SALADE

Séparer les grains de **quinoa** avec une fourchette et incorporer le **concentré de bouillon**, la **moitié des noix de cajou** et la **moitié de la vinaigrette**. **Saler** et **poivrer**. Mélanger délicatement la **roquette**, les **patates douces**, l'**avocat** et les **suprêmes d'orange** dans le **reste de la vinaigrette**.



3 PRÉPARATION

Entre-temps, hacher grossièrement la **roquette**. Peler, dénoyauter et couper l'**avocat** en cube de 1,25 cm (1/2 po). Zester **1 c. à table de zeste d'orange**, puis couper environ 0,5 cm (1/4 po) à chaque extrémité de l'orange pour créer une surface plate. Sur une planche à découper, couper l'écorce d'orange de haut en bas pour la séparer de la chair, en tournant l'orange au fur et à mesure.



6 FINIR ET SERVIR

Répartir le **quinoa** dans les assiettes et garnir de **salade de roquette**. Saupoudrer de **fromage de chèvre** et du **reste des noix de cajou**.

ACIDULÉ!

Le fromage de chèvre ajoute une texture crémeuse et un goût acidulé au bol de quinoa.