

Mon buddha bowl d'hiver



QUANTITÉ

2 personnes



PRÉPARATION

10 minutes



REPOS

Non



CUISSON

30 minutes

CE QU'IL VOUS FAUT :

- 1 verre de millet
- 2 verres d'eau
- 1 patate douce
- 150g de pois-chiche en boîte (si vous utilisez des pois-chiche frais, laissez-les tremper dans un saladier d'eau pendant 12h)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café de paprika
- Une dizaine de champignons de Paris
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Fêta (ou autre fromage)
- Sel & poivre

Dans une casserole, versez le millet et les verres d'eau. Salez et portez à ébullition.

Laissez cuire pendant 20 minutes à feu doux.

Après cuisson, ajoutez un filet d'huile d'olive, salez et poivrez.

Préchauffez le four à 180°C.

Découpez la patate douce en rondelles de 2 ou 3 mm d'épaisseur (vous pouvez laisser la peau de la patate douce).

Dans un bol, mettez les rondelles de patate douce, les pois chiches égouttés et rincés, l'huile d'olive et le paprika.

Mélangez jusqu'à ce que les patates douces et les pois chiches soient enrobés d'huile et de paprika.

Disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et laissez cuire au four pendant une trentaine de minutes à 180°C.

Rincez les champignons, découpez-les en fines lamelles et arrosez-les de jus de citron.

Coupez la fêta en petits dés.

Une fois que toutes vos préparations sont prêtes, servez le millet dans des bols.

Disposez dessus la patate douce, les pois chiches, les champignons crus et la fêta.

Astuce : assaisonnez le millet avec du jus de citron, c'est délicieux.

