Buddha bowl « green »

mag 26 buddha bowl printemps detox

Imprimer

Commenter

Préparation: **10 min**

Ingrédients
4 personnes

- 240 g de riz
- 2 bottes d’asperges vertes (calibre moyen)
- 2 kiwis
- 3 poireaux
- 1 pomme granny Smith
- Mélange d’herbes séchées (persil coriandre, cerfeuil…)
- 1 c. à s. de sommité de brocoli (réduites en semoule)

Pour la tapenade de concombre :

- 1 concombre
- 1 filet d’huile d’olive
- 1 pointe de Tabasco vert
- Sel Poivre
  Pour la vinaigrette :
  2 c. à s. d’huile d’olive
  1 c. à c. de vinaigrette balsamique blanc
- 1 c. à c. d’herbes séchées Sel Poivre

1. Portez 1/3 d’eau à bouillir dans la cuve du Vitaliseur
2. Faites cuire le riz dans la soupière dans un volume et demi d’eau durant 20 mn.
3. Pendant ce temps, passez un concombre à l’extracteur de jus et récupérez la pulpe que vous assaisonnez avec un filet d’huile d’olive, une pointe de Tabasco vert, du sel et du poivre.
4. Assaisonnez le riz avec la tapenade de concombre, sel et poivre, au goût. Réservez.
5. Réalisez de fines lamelles de poireaux et coupez les asperges en tronçons de 10 cm (environ). Déposez les lamelles de poireau sur le tamis pour 6 min de cuisson. Au bout de 3 mn ajoutez les asperges. Réservez.
6. Coupez des lamelles de kiwis et, à la mandoline, des copeaux de pomme. Réservez.
7. Réalisez une vinaigrette en mélangeant les ingrédients.
8. Dressez en déposant le riz refroidi au fond des bols, puis ajoutez les ingrédients réservés. Terminez par quelques sommités de brocoli en semoule et une pointe de mélange d'herbes séchées. Versez un filet de vinaigrette sur chaque bol.

L'astuce du chef Jeremy Czaplicky pour le magazine 95° #26 (mai juin 2020) spécial Buddha Bowls.
"Dressez : Débutez par le riz (refroidi) puis les ingrédients réservez. Terminez par quelques sommités de brocoli en semoule et une pointe de mélange d’herbes séchées. Terminez par un filet de vinaigrette."

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises