

BUDDHA BOWL AUX POIS CHICHES EPICES

Préparation : 30 min

Cuisson : 20 min

Pour 4 personnes

- 240 g de riz basmati
- 2 avocats
- 2 poivrons
- 2 courgettes
- 2oignons rouges
- 1 boîte de pois chiche
- 50 g de graines de courge
- 2c. à soupes de graines de sésame, pour servir
- 1c. à café de paprika fumé
- 2 pincées de piment fort
- 4c. à soupe d'huile d'olive +1/2c. à café
- Sel, poivre

Faire cuire le riz dans une grande quantité d'eau bouillante salée pendant 10min, égoutter et réserver au chaud

Laver les courgettes et les poivrons. Couper les courgettes en rondelles et les poivrons en lamelles en les épépinant. Pelez les oignons et coupez-les en fines rondelles. Répartissez les légumes sur une plaque à four, arrosez de 1c. à soupe d'huile d'olive et faire cuire 10-20 min selon la taille. Saler, poivrer.

Egoutter les pois chiches faites chauffer 1c. à soupe d'huile d'olives dans une poêle ajouter le paprika fumée et 1 pincée de piment fort. Faites revenir le tout 3 min environ. Réservez au chaud.

Faire chauffer 1/2c. à café d'huile d'olive dans une poêle et ajouter les graines de courges et 1 pincée de piment. Faire dorer pendant 2min

Couper les avocats en 2 et détailler la chaire en lamelles.

Servir le riz, les légumes et les pois chiches avec les graines de courges. Parsemez de sésame.