



PLATS / VÉGÉTARIEN

Green Goddess Bowl au brocoli rôti et pois chiches — Sandra Hochgruber

Une bowl complète et colorée : brocoli, courgette et pois chiches rôtis aux épices, quinoa facultatif, épinards, grenade et sauce verte crémeuse aux herbes.

2 personnes

environ 35 minutes (estimé, dont 25 minutes de cuisson indiquées)

bowl végétalien / plat complet

Ingrédients

- 250 g de brocoli
- 1/2 courgette
- 200 g de pois chiches égouttés
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à café de curcuma
- 1 c. à café de paprika en poudre
- 1 c. à café d'ail en poudre
- Sel
- Poivre noir
- 120 g de quinoa (facultatif)
- 50 g de jeunes pousses d'épinards
- 50 g de graines de grenade
- 30 g de graines de courge
- 2 c. à soupe de purée de noix de cajou ou de tahini
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 20 g de persil
- 20 g de basilic
- Jus de 1/2 citron
- 50 à 70 ml d'eau, selon la consistance souhaitée
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C, chaleur statique.
2. Mélanger le brocoli, la courgette et les pois chiches avec l'huile d'olive, le curcuma, le paprika, l'ail en poudre, du sel et du poivre. Répartir sur une plaque et enfourner environ 25 minutes.
3. Pendant ce temps, cuire facultativement le quinoa selon les indications du paquet.
4. Mixer tous les ingrédients de la sauce jusqu'à obtenir une texture crémeuse, en ajustant l'eau entre 50 et 70 ml selon la consistance désirée.
5. Ajouter le quinoa, les pousses d'épinards et les graines de grenade aux légumes rôtis. Verser la sauce et bien mélanger avant de servir.

Notes cuisine

- Toutes les quantités, la température et la durée de cuisson proviennent directement de la légende de l'autrice.
- Seul le temps total d'environ 35 minutes est une estimation ; la cuisson de 25 minutes est explicitement indiquée.
- Le quinoa est facultatif dans la recette originale.
- La publication présente cette série comme « anti-inflammatoire » : cette formulation est un contexte éditorial, pas une allégation médicale.
- Image de couverture : photographie culinaire générée puis validée visuellement. Elle montre une bowl végétale propre et réaliste dominée par le brocoli rôti, les pois chiches dorés, la verdure et une sauce verte, avec une présentation de livre de cuisine ; aucun texte, logo, bouton lecture, interface sociale, main ni allure de capture vidéo. Le quinoa étant facultatif, il n'est pas mis en avant sur l'image.

Pourquoi on aime

Une bowl complète et colorée : brocoli, courgette et pois chiches rôtis aux épices, quinoa facultatif, épinards, grenade et sauce verte crémeuse aux herbes.

Vegan

Autre

Confiance : Élevée

Données à compléter : Aucune donnée essentielle manquante. Aucune estimation automatique.