FICHE RECETTE : BUDDAH BOWL AU KIWI DE FRANCE

Le kiwi des producteurs français

UNE RECETTE DE LUCIE BRISOTTO

Quoi de mieux pour un repas sain et gourmand qu'un Buddah Bowl au kiwi de France ? Une recette simple où les ingrédients se marient à merveille, pour votre plus grand plaisir !

2 Pers. | 30 min. | 45 min.

© Recette et photo : Lucie Brisotto

Ingrédients

125g de quinoa
1 patate douce
2 kiwis de France
1 avocat
1 carotte
Quelques feuilles d'épinards
100g de chou rouge
Un peu de houmous
Graines de sésame

Préparation :

1. Préchauffer le four à 200°C (chaleur tournante).
2. Eplucher puis couper la patate douce en petits cubes. Les déposer sur la plaque du four chemisée de papier cuisson avec un peu d'huile d'olive puis enfourner pour 40 à 45 minutes en baissant la température à 180°C en milieu de cuisson.
3. Lancer la cuisson du quinoa en suivant le temps de cuisson indiqué (généralement 15 bonnes minutes).
4. Préparer les fruits et légumes : éplucher et couper les kiwis en rondelles, l'avocat en quartiers, la carotte et le chou rouge en julienne, puis rincer les feuilles d'épinards.
5. Dans des grands bols, placer les ingrédients : le quinoa, les feuilles d'épinards, les juliennes de chou rouge et de carotte, les rondelles de kiwi, les patates douces cuites et l'avocat tranché.
6. Servir avec un houmous (ou une vinaigrette) et parsemer de graines de sésame.

CONTACT PRESSE : BIK - BUREAU NATIONAL INTERPROFESSIONNEL DU KIWI
Adeline Gachein, Directrice, adeline.gachein@kiwidefrance.fr
Valentine Pisani, Chargée de communication, valentine.pisani@kiwidefrance.fr