



Buddha bowl patate douce-lentilles



4 pers



20 mn

Les ingrédients

- Patate douce - 2 pièce(s)
- Lentilles vertes - 200 g
- Chou rouge - 150 g
- Carotte - 2 pièce(s)
- Avocat - 2 pièce(s)
- Yaourt nature - 200 g
- Citron jaune - 1 pièce(s)
- Huile d'olive - 3 c. à s.
- Graines de tournesol - 2 c. à s.
- Sel fin
- Poivre moulu

La recette

Etape 1

Préchauffer le four à 200 °C (th. 6). Éplucher la patate douce et la couper en dés. Les déposer sur une plaque, arroser d'huile d'olive, saler, poivrer et enfourner 20 à 25 minutes jusqu'à ce qu'ils soient fondants.

Etape 2

Rincer les lentilles puis les faire cuire dans une casserole d'eau bouillante selon les indications du paquet. Égoutter et saler légèrement.

Etape 3

Laver et couper le chou rouge en fines lamelles. Peler et râper la carotte. Emincer l'avocat.

Etape 4

Dans un bol, mélanger le yaourt avec le jus de citron, un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre pour obtenir une sauce crémeuse.

Etape 5

Dresser les bols : disposer les lentilles, les dés de patate douce rôtie, le chou rouge, la carotte râpée et l'avocat. Arroser de sauce et parsemer de graines de tournesol.

