

Bol d'abondance

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Portions : 4

Ingrédients

1. Féculent à grains entiers au choix parmi les suivants :

- Riz basmati brun cuit (la marque Dainty en offre un succulent et à seulement 25min de cuisson)
- Sarrasin cuit*
- Quinoa cuit

2. Protéine au choix parmi les suivants :

- **Tofu** coupé en cubes de la grosseur d'un dé enrobé de fécule de maïs (1/4 tasse) et grillé dans un peu d'huile à la poêle. Pour plus de croustillance, mettre les cubes de tofu rôtis sur une plaque au four à 400° pendant 15-20minutes.
- **Tofu fumé** (s'achète dans les épiceries, voir la section «trucs et astuces» sur le site de la Coop Grand-Mère pour photo) coupé en petits cubes grosseur d'un dé et grillé dans un peu d'huile dans la poêle.
- **Tempeh** coupé en petits triangles (couper le carré de tempeh en 16 cubes et ensuite en triangles, plus les morceaux seront petits, plus ils seront croquants), enrobé de fécule de maïs (1/4 tasse) et grillé dans un peu d'huile à la poêle. Pour plus de croustillance, mettre les triangles de tempeh sur une plaque au four à 400° pendant 15-20minutes.
- **Tofu** avec la recette de tofu magique (voir tofu magique dans la section «recettes» du site de la Coop Grand-Mère).
- Recette de **bouchées de tempeh** (voir tofu magique dans la section «recettes» du site de la Coop Grand-Mère).
- Pois chiches nature en conserve sans sel ajouté.
- Pois chiches grillés (s'achète chez bulk barn ou se fait maison -> voir la recette de «Pois chiches rôtis» dans la section «recettes» du site de la Coop Grand-Mère)

3. Légumes et fruits au choix (crus):

- Choux rouge coupé en fine lanière ou chou kale ou bébés épinards
- Avocat en lanières
- Carotte râpée
- Concombre en lanière ou pois mange-tout
- Mangues (je prends les mangues congelées que je fais décongeler un peu au micro-ondes et que je coupe en petits morceaux) ou ananas congelés (décongelés avant) ou frais en petits morceaux ou fraises en morceaux ou framboises fraîches entières
- Oignons verts

Voici des combinaisons gagnantes :

- Chou-kale ou épinards + carottes râpées + avocat en lanières + mangues décongelées en morceaux + oignons verts



- Chou rouge en lanières + carotte râpée + mangues ou fraises décongelées + pois mange-tout + bébés épinards ou chou-kale
- Chou-kale ou chou rouge ou bébés épinards + carotte râpée + betteraves cuites râpées + concombre en lanières + mangues ou ananas décongelés + avocat en lanières

4. La sauce (sauce dragon) <https://lapetitebette.com/recipe/sauce-dragon/>:

- ¼ tasse (60ml) de sauce tamari (ou sauce soya mais le goût est plus intéressant avec la sauce tamari)
- ¼ tasse (60ml) d'eau (ou plus si sauce trop épaisse)
- ¼ tasse (60ml) de tahini (beurre de sésame)
- ¼ tasse (60ml) de vinaigre de cidre de pomme
- 1c. à soupe (15ml) de sirop d'érable
- 1 gousse d'ail
- ¼ tasse (60ml) de levure nutritionnel (ou plus au goût)
- 1 tasse (250ml) d'huile d'olive ou végétale au choix

Préparation

Sauce

1. Mettre tous les ingrédients dans un bocal allongé, et réduire en sauce lisse à l'aide du pied-mélangeur
2. Débuter par ⅓ tasse d'eau, et en ajouter un peu au besoin selon la consistance désirée (la quantité d'eau requise dépendra du type de tahini utilisé)

BOL

1. Cuire le féculent selon la méthode indiquée sur l'emballage (riz basmati brun ou quinoa ou sarrasin) et mettre dans le fond d'un bol à pâtes ou une assiette à hauts rebords.
2. Cuire la protéine choisie (tofu ou tempeh ou pois chiches) selon la recette ou le mode de cuisson choisi (pour une texture croquante du tofu ou du tempeh je vous propose de les couper en petits cubes (tofu) ou triangles (tempeh) grosseur d'un dé, de les mettre dans un bol pour les enrober avec ¼ tasse de féculent de maïs et de les rôtir ensuite dans un peu d'huile dans une poêle, terminez ensuite en les envoyant sur une plaque dans le four à 400° pendant 15-20 minutes). Ajouter la protéine choisie cuite sur le riz dans votre bol.
3. Préparez vos légumes crus et ajoutez-les à votre bol.
4. Préparez la sauce et ajoutez-là en petit filet (à l'aide d'une fourchette par exemple) sur votre bol.
5. Dégustez !

Bon à savoir :

- *Le sarrasin se trouve à l'épicerie dans l'allée des produits naturels. Une fois cuit il ressemble à du couscous ou du quinoa mais avec un petit goût de noisette. Suivre les indications sur l'emballage pour la cuisson.
- La levure alimentaire se retrouve en épicerie dans la section biologique ou produits naturels.
- Le tahini s'achète dans les épiceries dans la section des produits naturels ou biologiques près du beurre d'arachides biologique.
- Le tempeh se trouve dans la section surgelée des épiceries généralement dans le coin des produits naturels ou biologiques. *Vous pouvez le faire décongeler rapidement en le plongeant dans l'eau chaude dans son enveloppe de plastique
- Le tamari se trouve dans la section bio ou des produits naturels des épiceries, il est plus goûteux que la sauce soya (meilleure au goût à mon avis).