Bol Bouddha de chou-fleur rôti recette #11

Bol Bouddha de chou-fleur rôti avec milet, edamames, carottes, chou, concombres et sauce dragon avec soya, érable et levure nutritionnelle

25 minutes

ingrédients

- 1--2 chou-fleur
- 10-15 g de levure nutritionnelle
- 180--270 ml de millet
- 20--30 ml de sauce soya
- 1--2 gousse(s) d'ail
- 100--150 g de chou rouge émincé
- 30--40 ml de Sirop d'érable
- 2--3 carotte(s)
- 1--2 concombre(s) libanais
- 180-240 ml de Edamames
- vinaigre de cidre de pommes
- Huile végétale
- Sucre blanc

Préparation

> laver soigneusement vos fruits et légumes avant de les préparer.

Cuire le millet

Amener une casserole d'eau à ébullition. Verser le **millet** et cuire 12-15 minutes ou jusqu'à tendreté. Ajouter les **edamames** 2 minutes avant la fin de la cuisson. Égoutter. Mélanger avec un filet d'huile, du sel et du poivre.

Mise en place

Couper **chou-fleur** en morceaux de la taille d'une bouchée. Râper les **carottes**. Couper le **concombre** en petits morceaux.

Cuire le chou-fleur

Chauffer un généreux filet d'huile dans une poêle à feu moyen élevé. Cuire le **chou-fleur** 8-10 minutes ou jusqu'à coloration. Réduire le feu à moyen à la mi-cuisson. Saler et poivrer.

Faire la sauce

Dans un contenant, ajouter l'**ail**, la **levure nutritionnelle**, la **sauce soya**, le **sirop d'érable** 1--2 c.à.s. de vinaigre de cidre et 2--3c.à.s. d'eau. Utiliser un pied mélangeur pour faire une sauce homogène. Dans un bol, mélanger le chou avec un filet d'huile, sel et poivre. Ajouter 1-2 c.à.s. de vinaigre de cidre et une pincée de sucre pour un chou plus acidulé.

Monter l'assiette

Servir le **millet** dans un bol et garnir avec le **chou-fleur**, les **légumes** et la **sauce**.

Bon appétit!

- Calories 547 kcal
- Lipides 7g
- Saturés 1g
- Trans 0g
- Cholestérol 0mg
- Protéines 25g
- Glucides 101g

- Sucres 25g
- Sodium 1174 mg
- Fibres 18g

Pas de commentaires

Revision #2
Created 2023-03-01 13:49:12 UTC by ChefErable05
Updated 2023-03-01 15:31:42 UTC by ChefErable05