

Bol de pois chiches écrasés à la sauce Buffalo recette#8

Bol de pois chiches écrasés à la sauce Buffalo avec quinoa, légumes croquants et crème sure

30 minutes

Préparation

laver soigneusement vos fruits et légumes avant de les préparer.

cuire le quinoa

Amener une casserole d'eau avec le cube de bouillon à ébullition. Verser le quinoa et cuire 12-14 minutes jusqu'à tendreté. Égoutter.

mise en place

Couper le tomate en cubes. trancher finement le concombre et la laitue. Râper la carotte. Couper le céleri en petits cubes. Égoutter et rincer les pois chiches.

Cuire les pois chiches

Chauffer un filet d'huile dans une poêle à feu moyen-élevé. Cuire les pois chiches avec 1--2 c. à s. de sauce Buffalo, sel et poivre environ 4-5 minutes jusqu'à une légère coloration.

cuire la sauce

Mettre le reste de sauce Buffalo dans une casserole avec 3--4 c. à s. de beurre et chauffer à feu moyen 3-4 minutes jusqu'à ce que la sauce soit bien chaude et le beurre soit fondu.

Écraser les pois chiches

Mettre les pois chiches dans un bol et les écraser légèrement. Ajouter le céleri, les épices, le 1/3 de la sauce Buffalo et mélanger. Ajuster le sel et le poivre au goût.

Monter l'assiette

Servir le quinoa dans un bol avec les légumes, les pois chiches, le reste de la sauce Buffalo et la crème sure.

Bon appétit!

- Calories 600 kcal
- Lipides 12g
- Saturés 3g
- Trans 0g
- Cholestérol 10mg
- Protéines 22g
- Glucides 104g
- Sucres 28g
- Sodium 879 mg
- Fibres 16g

Revision #5

Created 10 June 2023 00:40:54 by ChefEable05

Updated 10 June 2023 02:59:14 by ChefEable05