



Buddha bowl d'hiver aux Haricots Tarbais

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Recette pour 2 bowls

Ingrédients

- 50 g de Haricots Tarbais cuits au naturel
- 1 betterave rouge
- Du chou rouge
- De la salade
- Selon la saison et l'envie : des carottes râpées, de l'avocat, du chou cuit, du brocolis cuit, etc.
- Coriandre
- Quinoa

Pour les falafels de Haricots Tarbais

- 200 g de Haricots Tarbais cuits au naturel
- 3 c. à soupe de farine
- 1 gousse d'ail
- ½ bouquet de coriandre
- 1 c. à soupe de sésame
- 1 pincée de coriandre
- 1 pincée de cumin
- Huile d'olive
- Sel & poivre

1. Préparer les falafels de Haricots Tarbais.
2. Dans le bol d'un mixeur, disposer tous les ingrédients. Mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse et lisse.
3. Façonner des boulettes de la taille d'une grosse noix avec les mains.
4. Les déposer sur des plaques de four recouvertes de papier cuisson.
5. À l'aide d'un pinceau, huiler les boulettes légèrement.
6. Enfourner 25 minutes dans un four préchauffé à 180 degrés en retournant les falafels régulièrement pour qu'ils dorent bien.
7. Pendant ce temps, couper les légumes en tranches ou en cubes. Dans un grand bol ou une assiette creuse, disposer les différents éléments.
8. Ajouter les falafels et servir.

© Sabine Amadiou du blog Confit Banane pour le Haricot Tarbais