



Veggie bowl aux billes de chèvre frais

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 12 à 15 minutes

Recette pour 1 personne

Ingrédients

- 1/2 de chèvre frais à tartiner
- 50 g de quinoa
- 3 radis roses
- 1/4 de concombre
- 3 tomates cerise
- 30 g de graines de pavot
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de jus de citron
- quelques brins de ciboulette
- sel, poivre

1. Faites cuire le quinoa dans une casserole d'eau salée, portée à ébullition, pendant 12-15 minutes. Lorsqu'il est cuit, égouttez-le et laissez-le refroidir.
2. Pendant ce temps, rincez et épongez les légumes. Tranchez les radis en rondelles et le concombre en bâtonnets. Coupez les tomates en tranches.
3. Divisez le chèvre frais en 3 et formez des billes. Versez le pavot dans une petite assiette plate et roulez-les dedans pour bien les enrober. Placez au frais.

4. Au moment de déguster, versez le quinoa dans une assiette creuse ou un bol. Répartissez dessus, joliment, les légumes, en formant des lignes par exemple.
5. Déposez les boules de chèvre frais dessus.
6. Dans un bol, émulsionnez l'huile et le jus de citron, avec le sel et le poivre. Répartissez sur le veggie bowl.
7. Parsemez de ciboulette ciselée et savourez !

Astuce

Amusez-vous avec les couleurs de graines ou d'épices pour réaliser vos billes de chèvre frais. Et en fonction des saisons, variez les petits légumes.