

Recette : Le Bowl du Levant (Inspiration Brunch Hyérois)

Présentation

- Le Bowl du Levant est une recette emblématique des brunchs ensoleillés de la région d'Hyères.
- Un mélange équilibré de saveurs méditerranéennes, frais, nutritif et coloré.
- Temps de préparation : 15 minutes
- Temps de cuisson : 15 minutes
- Portions : 2 personnes

Ingrédients nécessaires

- Base : 150g de quinoa cuit et refroidi
- Protéines : 200g de pois chiches rôtis aux épices (paprika, cumin)
- Légumes : 1 concombre coupé en dés, 10 tomates cerises coupées en deux
- Garniture : 50g de feta émiettée, 10 olives de Kalamata dénoyautées
- Herbes fraîches : Une poignée de menthe fraîche et de persil plat ciselés
- Sauce : 2 c.à.s de tahini, jus d'un demi-citron, 1 c.à.s d'huile d'olive, 1 c.à.c de miel, sel et poivre

Étapes de préparation

- Rincer le quinoa et le faire cuire dans deux fois son volume d'eau salée pendant 12 minutes. Laisser refroidir.
- Dans une poêle, faire dorer les pois chiches avec un filet d'huile d'olive et les épices pendant 5 minutes.
- Préparer la sauce en mélangeant le tahini, le jus de citron, l'huile d'olive et le miel. Ajouter un peu d'eau tiède si la texture est trop épaisse.
- Dans deux bols, disposer une base de quinoa.
- Répartir harmonieusement les pois chiches, les dés de concombre, les tomates, la feta et les olives sur le dessus.
- Arroser généreusement avec la sauce au tahini.
- Saupoudrer avec les herbes fraîches juste avant de servir.

Conseils du Chef

- Pour une touche locale, ajoutez quelques amandes grillées ou des pignons de pin pour le croquant.
- Vous pouvez remplacer le quinoa par du boulgour ou du petit épeautre pour varier les textures.
- Servez ce bowl avec une tranche de pain au levain grillé frottée à l'ail pour un brunch complet.