

Buddha Bowl au Quinoa et Patates Douces : Énergie et Équilibre

Comprendre les glucides dans votre assiette

- Les glucides sont la source d'énergie principale de votre corps.
- Ce Buddha Bowl privilégie les glucides complexes (quinoa, patates douces) qui libèrent l'énergie progressivement.
- Contrairement aux sucres rapides, ces glucides riches en fibres favorisent une satiété durable et une glycémie stable.

Ingrédients (pour 2 personnes)

- 150g de quinoa cru
- 1 grosse patate douce coupée en dés
- 200g de pois chiches cuits
- 2 poignées de chou kale ou épinards frais
- 1 avocat mûr
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Pour la sauce : 1 c.à.s de tahini, jus d'un demi-citron, 1 c.à.c de sirop d'érable, un filet d'eau

Instructions de préparation

- Préchauffez le four à 200°C. Enrobez les dés de patate douce d'huile d'olive et faites rôtir pendant 25 minutes.
- Rincez le quinoa et faites-le cuire dans deux fois son volume d'eau pendant 12-15 minutes.
- Préparez la sauce en mélangeant le tahini, le citron, le sirop d'érable et l'eau jusqu'à obtenir une texture onctueuse.
- Dans deux bols, disposez une base de quinoa, ajoutez les patates douces, les pois chiches, le chou kale et l'avocat en tranches.
- Arrosez généreusement avec la sauce au tahini avant de servir.

Astuces nutritionnelles

- Ajoutez des graines de courge ou de sésame pour un apport en magnésium et en bons lipides.
- Vous pouvez préparer le quinoa et les patates douces à l'avance pour un gain de temps en semaine.

- Ce plat est idéal pour le déjeuner : il évite le coup de barre de l'après-midi grâce à son index glycémique modéré.