

# Green Buddha Bowl : L'équilibre vital dans votre assiette

---

## Ingrédients essentiels (pour 2 personnes)

- 150g de quinoa cuit
- 2 poignées d'épinards frais
- 1 avocat mûr coupé en lamelles
- 100g de brocolis cuits à la vapeur
- 1/2 concombre coupé en rondelles
- 100g de pois chiches rôtis au four
- 1 cuillère à soupe de graines de courge
- 1 cuillère à café de graines de sésame

## La sauce onctueuse au tahini

- 2 cuillères à soupe de tahini (purée de sésame)
- Le jus d'un demi-citron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de sirop d'érable ou miel
- 1 à 2 cuillères à soupe d'eau tiède pour ajuster la texture
- Une pincée de sel et de poivre

## Étapes de préparation

- Préparez le quinoa selon les instructions du paquet et laissez-le refroidir.
- Faites rôtir les pois chiches au four avec un filet d'huile d'olive et vos épices préférées pendant 20 minutes à 200°C.
- Dans un petit bol, mélangez tous les ingrédients de la sauce jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse.
- Disposez les épinards au fond de deux bols larges.
- Répartissez harmonieusement le quinoa, les brocolis, le concombre, l'avocat et les pois chiches sur le dessus.
- Saupoudrez avec les graines de courge et de sésame.
- Arrosez généreusement avec la sauce au tahini juste avant de servir.

## Conseils pour une version optimisée

- Batch cooking : Faites cuire le quinoa et rôtissez les pois chiches en avance pour gagner du temps en semaine.
- Variante protéinée : Remplacez les pois chiches par du tofu fumé ou des œufs mollets selon vos préférences.
- Fraîcheur : Ajoutez quelques feuilles de coriandre fraîche ou de menthe pour une touche aromatique supplémentaire.
- Texture : Pour plus de croquant, ajoutez quelques amandes effilées grillées.