KIKKOMAN

Bowl healthy de boulghour et de pois chiches avec feta vegan

durée totale **30 min.** **10 min.** temps de préparation **20 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
3057 kJ / 733 kcal

Matières grasses: **38,7 g** Protéines: **38,8 g**
Glucides: **46,3 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

Pour la feta vegan (alternative : voir conseil)

200 g	de tofu ferme
1	gousse d'ail
2 càs	de vinaigre de cidre de pomme
1 càs	de jus de citron
60 ml	de lait d'amande ou de soja non sucré
0,5 càc	de thym, frictionné
0,5 càc	de sel

Pour les bowls

50 g	de boulghour
1	blette (rouge) (ou radicchio ou chou rouge)
100 g	de jeunes pousses d'épinard
3 càc	Huile de sésame grillée Kikkoman
285 g	de pois chiches en conserve (égouttés)
1 càc	de zeste de citron vert et d'un peu de jus
150 ml	de lait de coco
2 càc	de tahini
4 càc	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
	Poivre fraîchement moulu
	Curcuma moulu

PRÉPARATION

Étape 1

Pour la feta vegan, couper le tofu en dés et mélanger avec l'ail finement haché et les autres ingrédients de la marinade. Réfrigérer jusqu'à utilisation.

Étape 2

Préparer le boulghour en suivant les instructions figurant sur l'emballage. Couper les blettes en lamelles et les faire sauter dans 1 càc d'huile de sésame chauffée. Répéter l'opération avec les épinards.

Étape 3

Pour faire la sauce, réduire en purée 150 g de pois chiches avec un peu de zeste de citron vert, un peu de jus de citron vert et le lait de coco, chauffer, puis ajouter le tahini, la Sauce soja Kikkoman, le poivre et le curcuma.

Étape 4

Faire revenir le reste des pois chiches dans 1 càc d'huile de sésame chauffée pendant environ 2 minutes.

Étape 5

Disposer le boulghour avec les épinards, les blettes, les pois chiches restants et la feta vegan dans des bols, arroser de sauce de pois chiches chaude et servir.