

# 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)**

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

**Pour les bowls**

<b>50 g</b>	de boulghour
<b>1</b>	blette (rouge) (ou radicchio ou chou rouge)
<b>100 g</b>	de jeunes pousses d'épinard
<b>3 càc</b>	Huile de sésame grillée Kikkoman
<b>285 g</b>	de pois chiches en conserve (égouttés)
<b>1 càc</b>	de zeste de citron vert et d'un peu de jus
<b>150 ml</b>	de lait de coco
<b>2 càc</b>	de tahini
<b>4 càc</b>	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.

