

Bowl croustillant au Yébessé

fusion africaine et healthy food

 2 personnes
 35 minutes



Ingédients

150 g de quinoa cuit
1 patate douce en cubes, rôtie
½ avocat tranché
100 g de pois chiches rôtis au four
2 c. à café de sauce Yébessé moy.
Prépare
1 c. à café de mayonnaise
1 pincée de poivre
1 c. à café de sauce soja
1 gousse d'ail écrasée
1 c. à café d'huile d'olive
Coriandre fraîche, citron vert

Préparation

1. Rôtir la patate douce au four à 200 °C avec un filet d'huile et du sel.
2. Mélanger le quinoa chaud avec le Yébessé et un filet de citron.
3. Disposer tous les ingrédients dans un bol : quinoa, patate douce, pois chiches, avocat.
4. Mélanger dans un bol, une c. à soupe de mayonnaise, une c. à café de Yébessé moyen, une c. à café de sauce soja, une gousse d'ail écrasée et une pincée de poivre.
5. Terminer avec un peu de coriandre et une cuillère du mélange de l'étape 4. Bon appétit!



PROSCOPE