

# Bowl de Quinoa aux Patates Douces et Pois Chiches Rôtis

---

## Ingrédients (pour 2 personnes)

- 150g de quinoa cru
- 1 grosse patate douce coupée en dés
- 200g de pois chiches cuits et égouttés
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 2 poignées de roquette ou d'épinards frais
- Sel et poivre du moulin
- Pour la sauce : 1 cuillère à soupe de tahini, le jus d'un demi-citron, 1 cuillère à café de sirop d'érable

## Instructions de préparation

- Préchauffez votre four à 200°C.
- Sur une plaque de cuisson, mélangez les dés de patate douce et les pois chiches avec l'huile d'olive, le paprika, le cumin, le sel et le poivre.
- Enfournez pendant 25 à 30 minutes jusqu'à ce que les patates soient tendres et les pois chiches légèrement croustillants.
- Pendant ce temps, rincez le quinoa et faites-le cuire dans deux fois son volume d'eau bouillante salée pendant environ 12-15 minutes.
- Préparez la sauce en mélangeant le tahini, le jus de citron et le sirop d'érable avec un filet d'eau tiède pour obtenir une consistance crémeuse.
- Assemblez les bols en disposant une base de quinoa, ajoutez les légumes rôtis et la verdure fraîche.
- Arrosez généreusement avec la sauce avant de servir.

## Conseils pour un bowl réussi

- Ajoutez des graines de courge ou de sésame pour apporter du croquant supplémentaire.
- Vous pouvez remplacer la roquette par du chou kale massé à l'huile d'olive pour plus de texture.
- Ce plat est idéal pour le 'meal prep' : conservez les ingrédients séparément au réfrigérateur et assemblez au dernier moment.

- Pour une version plus protéinée, ajoutez quelques tranches d'avocat ou un œuf mollet.