

BUDDHA BOWL

Ingrédients pour 4 personnes

100 g nouilles de riz
600 g légumes variés (petit pois, chou chinois, carottes jaunes et oranges)
2 avocats
4 radis
Graines de sésame noir et feuilles de coriandre ou basilic pour la garniture

Sauce asiatique (la sauce se conserve au réfrigérateur pendant 1 semaine):

125 ml sirop d'érable
50 ml huile de sésame
50 ml vinaigre balsamique blanc
50 ml vinaigre balsamique noir
25 ml sauce soja
25 ml eau pétillante
2 cs vinaigre de riz
râpé un peu de gingembre frais

Préparation

Faires cuire les différents légumes jusqu'à ce qu'ils soient juste tendres. Versez de l'eau chaude sur les nouilles en verre et laissez reposer 10 minutes. Couper l'avocat en deux et retirer-la peau. Couper en fines tranches et former une [rose d'avocat](#) (voir lien). Coupez bien les radis.

Mélangez les ingrédients de la sauce asiatique et mélangez bien à l'aide d'un mixeur.

Répartir les légumes et les nouilles de riz dans 4 assiettes ; Façonnez chaque légume en un joli tas. Placez la rose d'avocat au milieu et placez le radis à côté. Saupoudrez les nouilles de riz avec les graines de sésame noir et garnissez de feuilles de coriandre ou de basilic.

Une fois à table, arroser de sauce asiatique les ingrédients et mélangez le tout - ça n'a plus l'air si beau, mais c'est très bon !

