Carnet de recettes

Bowl d'hiver

×4 Difficulté Budget €€€ 1h15 min.

LES INGRÉDIENTS

- 400 gr de choux de Bruxelles,
- 2 avocats,
- 1 poivron rouge,
- 250 gr de pois chiches,
- 2 carottes,
- 4 poignées de roquette,
- 200 gr de riz complet,
- 4 cuillères à soupe d'huile de sésame,
- 4 cuillères à soupe de sauce soja,
- 2 cuillères à soupe de miel,1 gousse d'ail,
- 1 orange,
- 2 citrons,
- Sel et poivre du moulin.

LA RECETTE

1. Faites cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante salée.
2. Épluchez les avocats et détaillez-les en fines lamelles avec le grand santoku GEN Kyocera. Arrosez d'un jus de citron.
3. Épluchez les carottes avec l'éplucheur horizontal KYOCERA puis coupez-les en bâtonnets.
4. Découpez également le poivron rouge en fines lamelles.
5. Rincez les choux de Bruxelles et coupez-les en deux, toujours avec le grand santoku GEN Kyocera.
6. Épluchez et hachez l'ail finement pour le mélanger avec le jus d'orange, la sauce soja, l'huile de sésame et le miel.
7. Placez les carottes et les choux de Bruxelles sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
8. Arrosez de marinade et enfournez 30 minutes (Thermostat 6/7 à 200°).
9. Pour le dressage, déposez le riz au fond du bol, ajoutez la roquette, les bâtonnets de carottes et de poivrons, les choux de Bruxelles, l'avocat et les pois chiches préalablement rincés et égouttés.
10. Arrosez d'un filet d'huile et de sauce soja.
11. Salez et poivrez avec le moulin à épices Kyocera.

Accompagnez ce Bowl d'hiver détox d'un thé vert au jasmin.

VOS USTENSILES

✓ **1 grand santoku GEN de K**yocera
à lame en céramique blanche de 16 cm
fiable et ultra tranchant

✓ **1 Éplucheur horizontal K**yocera
doté d'une large surface de céramique pour éplucher avec précision et rapidité.

✓ **1 Moulin à épices K**yocera
avec broyeur en céramique, parfaitement adapté à tous les mélanges d'épices, pour préserver saveurs et goût

www.kyocera-cuisine.fr

Contact Presse: **KEEPINTOUCH**
Delfine Bourguignon - rp@keepintouch.fr