Bol de Poké Arc-en-ciel avec dahl de pois chiches aux cacahuètes

Ce bol de poké est idéal comme plat à emporter.
Servez la gamme de garnitures colorées dans un bol à emporter pratique et le résultat final est tout aussi beau que la version restaurant.



Ingrédients

- 750 g de pois-chiches en boite, égouttés
- 750 ml boisson à base de lait de coco - Alpro
- 2 càc de curcuma
- 40 g d' ail finement moulu
- 40 g de gingembre frais
- 3 càc de mélange d'épices Chark el Awsat - Verstegen
- 100 g de beurre de cacahuètes
- 800 g de brocolis blanchies en rosettes
- 1 kg de patates douces en wedges
- 100 ml de sauce soja
- 150 ml de jus de citron
-)50 ml de sirop d'agave
- 1 kg de choux rouges râpée
- 20 ml d' huile de sésame
- 50 ml d' huile neutre

- 3 càs de feuilles de nori finement hachées
- 50 g de graines de sésame
- 30 g de sucre brun
- 50 ml de sauce soja
- 50 ml de vinaigre de riz
- 1 càs de flocons de piment rouge
- 400 g de riz brun cuit
- herbes fraiches comme la coriandre ou la menthe (optionnel)
- cacahuète grillées (optionnel)
- piment frais, hâché (optionnel)

Méthode

1. Pour le dahl des pois chiches et des arachides: Porter le lait de coco à ébullition dans une casserole et ajouter toutes les épices et les assaisonnements (ail, gingembre, curcuma, Chark el Aswat, beurre de cacahuète). Assaisonner avec du sel et du poivre. Laissez mijoter à feu doux pendant 10 minutes et ajoutez les pois chiches. Laissez mijoter encore 10 minutes et réservez.
2. Pour les légumes avec la sauce ponzu: Faites chauffer le four à 200°C. Mélangez la sauce soja, l'agave et les agrumes à une vinaigrette fraîche. Mettez les légumes blanchis dans un plat à four et versez la sauce ponzu par-dessus. Mettre au four et griller brièvement (10 minutes).
3. Pour le chou rouge: Mettez la sauce soja, le vinaigre de riz, le sucre brun et les feuilles de nori finement hachées dans une casserole et faites-les chauffer brièvement pour que le sucre soit fondu.Mettez cette sauce dans un bol et ajoutez les huiles en remuant et assaisonnez. Versez ceci sur le chou rouge, mélangez et Incorporer les graines de sésame et les flocons de piment.
4. Pour le bol de poké: Prenez un grand bol et mettez d'abord le riz brun. Ensuite, placez le dahl aux pois chiches, puis la patate douce orange et le brocoli vert dans la vinaigrette ponzu. Enfin, le chou rouge pourpre.
5. Terminez le bol avec des cacahuètes, des herbes fraîches et des flocons de piment.

Photographie

Toos Vergote @toosplantbasedfood

Cette recette est de EVA VZW

intro over EVA VZW

© ChefsproVeggie

info@chefsproveggie.be