

# Bowl Automnal

Temps de préparation : 30 minutes

Cuisson : 45 minutes

*L'ingrédient le plus important en cuisine c'est l'amour et si cette recette a eu beaucoup de succès c'est parce qu'elle en était remplie ! Des produits simples, un peu de temps de cuisson et vous aurez une assiette aussi belle que bonne. C'est aussi le bowl idéal quand on veut manger sainement, qui dit mieux ?*

## Ingrédients bio

pour 4 personnes

300 g de riz néro vénéré (riz noir italien)  
1 grosse carotte ou 2 petites  
1 betterave crue  
1 courge (butternut, potiron, potimarron...) de 1 kg environ  
1 oignon frais avec le vert  
1/2 grenade (le fruit bien sûr !)  
1 c à soupe d'huile de coco  
1 c à café de curry

**Pour la sauce :**  
1 c à c de miso blanc (magasin bio)  
3 cm de gingembre râpé  
1 c à s d'huile de sésame  
2 c à s d'huile d'olive  
1 c à soupe de tamari (sauce soja)  
1 c à c de sucre complet  
le jus de 1 citron

## RECETTE

1. **Je préchauffe** le four à 180°.
2. **Je cuis** le riz vénéré selon les instructions du paquet, elles peuvent changer en fonction du riz. Il doit souvent cuire longtemps (environ 45 mn) dans de l'eau légèrement salée. A la fin de la cuisson, j'enlève le couvercle et je laisse le riz refroidir dans la casserole. Je le cuis souvent en avance.
3. **Je coupe** la courge en deux, je retire les pépins, et j'enlève la peau si elle est trop épaisse. Je coupe la courge en cubes de 1,5 cm. Je mets le tout sur ma plaque de cuisson et j'enrobe les cubes d'huile de coco et de curry. Je malaxe avec les mains pour bien enrober. J'enfourne la plaque pour 30 à 40 mn de cuisson, je vérifie que la courge ne dore pas trop vite, elle doit être moelleuse et dorée. Je retire du feu et je la laisse refroidir.
4. **Je brosse** la carotte, j'épluche la betterave et je les râpe avec mon robot (plaque avec des gros trous). J'épluche et je coupe l'oignon en petits morceaux en allant jusqu'à la partie verte. Je coupe la grenade en deux et je prélève les grains.
5. **Pour la sauce :** je mélange tous les ingrédients et je fouette avec une fourchette, je rajoute une à 2 c à s d'eau pour mieux la diluer.
6. Et maintenant le dressage : **je choisis** des bols larges, je mets le riz tiédi au fond, je mets d'un côté les crudités râpées et de l'autre la courge rôtie. Je parsème l'oignon et les graines de grenade. Je rajoute la sauce au dernier moment.



SG

V

FC

## Intérêts nutritionnels

La carotte crue est très riche en vit A (puissant anti-oxydant, bon pour le vieillissement, le collagène et la vue). La betterave a de grandes qualités : antioxydante, anti-inflammatoire, protectrice du foie. La courge est également très riche en bêta-carotène au pouvoir anti-oxydant et regorge de minéraux et oligo-éléments.