Céline Rivier

Salades

Bowl péruvien

35 min	20 min	15 min	0	584
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des ingrédients du bowl

1. Eplucher l'oignon, puis le couper en deux et le ciseler.
2. Faire chauffer une poêle avec de l'huile. Ajouter les oignons et les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
3. Eplucher la gousse d'ail, la couper en deux pour retirer le germe, puis la ciseler.
4. Quand les oignons sont translucides, ajouter l'ail et le piment.
5. Baisser sur feu doux.
6. Peler les bananes, les couper en rondelles.
7. Faire chauffer une autre poêle avec un filet d'huile. Puis ajouter les rondelles de bananes et les faire dorer.
8. Une fois dorées, les égoutter sur une assiette recouverte de papier absorbant.
9. Ajouter le quinoa froid aux oignons.
10. Le quinoa, préalablement cuit, doit être bien froid, pour être moins humide.
11. Puis ajouter la sauce sriracha. Mélanger et continuer la cuisson pendant quelques minutes sur feu vif.
12. Ensuite baisser le feu et ajouter les haricots blancs, du

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le bowl

- 40 cl **Eau**
- 200 g **Quinoa**
- 400 g **Haricot(s) blanc(s) en conserve**
- 1 **Oignon(s)**
- 4 c. à soupe **Sauce piquante**
- 2 c. à soupe **Huile d'olive**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**
- 1 **Piment(s)**

Ingrédients pour le dressage

- 2 **Banane plantain**
- 4 **Oeuf(s) entier(s)**
- 0.5 botte(s) **Coriandre**
- 2 c. à soupe **Huile d'olive**

sel et du poivre. Mélanger et laisser mijoter sur feu doux.

13 Huiler l'intérieur d'un emporte-pièce à l'aide d'un pinceau. Le poser sur une poêle huilée. Allumer sur feu moyen-vif.

14 Une fois la poêle chaude, casser l'oeuf directement dans l'emporte-pièce.

15 Pour accélérer la cuisson de l'oeuf, le couvrir d'un couvercle.

16 Une fois le blanc cuit mais le jaune coulant, retirer l'emporte-pièce et débarrasser sur une assiette.

Étape 2

Dressage

1 Dans un bol, déposer au fond un lit de quinoa aux haricots blancs.

2 Déposer des rondelles de banane.

3 Poser l'oeuf au plat. Puis garnir de coriandre fraîche.