

## BUDDHA BOWL PRINTANIER, QUINOA, CRUDITÉS SAUCE SUCRÉE ACCRAIS DE THON MSC\* CUISINÉS À LA MÉDITERRANÉENNE



👤 x4

### INGRÉDIENTS

- 1 barquette Accras de Thon MSC\* cuisinés à la Méditerranéenne 165g Cap Océan
- 300g de quinoa
- 300g de pois chiches
- 300g de tomates cerises
- 2 concombres
- Des graines de courge et de lin
- De la ciboulette
- De la mâche
- Du chou rouge

#### Pour la sauce :

- Du vinaigre balsamique
- 1 cuillère à café de miel
- De la sauce soja sucrée
- Du piment d'Espelette

### MATÉRIEL

- Une poêle
- Un four (pas obligatoire)
- Un bol
- Une louche
- Un saladier
- Une passoire
- Un couteau
- Une casserole
- Une planche à découper

### RÉALISATION

Après avoir rincé les légumes à l'eau froide, coupez les tomates en 2 et les concombres en fines rondelles. Ciselez la ciboulette et coupez le chou rouge en fines lamelles.

Egouttez les pois chiches dans une passoire, en attendant faites cuire le quinoa dans une casserole.

Faites cuire les Accras de Thon MSC au four à 180°C (thermostat 6-7) pendant 6 à 8 mins.

En parallèle, réalisez la sauce dans un bol en mélangeant la sauce soja sucrée, le vinaigre balsamique et le miel puis y ajouter le piment d'Espelette.

Dressez les buddha bowl dans un bol et déposez les pois chiches égouttés, le quinoa (froid ou chaud), les tomates cerises, les lamelles de chou rouge, les rondelles de concombre, la mâche et les Accras de Thon MSC cuisinés à la Méditerranéenne.

Parsemez les graines de lin, les graines de courge et la ciboulette. Pour finir, nappez avec la sauce.

NB : Cette recette peut aussi être réalisée avec les autres produits de la gamme « Aperofish » de Cap Océan.