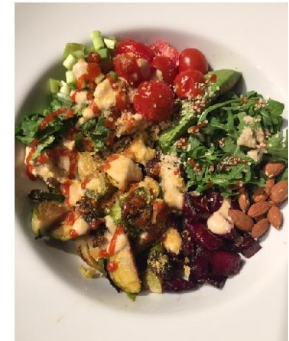




Bol de légumes grillés et de grains de Sophie Maksimowski

C'est l'une des recettes préférées de Sophie parce que ce qu'elle est simple et facile. C'est un plat végétalien et sans gluten et peut être consommé froid. Vous pouvez facilement changer les ingrédients si vous avez d'autres légumes sous la main ou changer le profil de la saveur en utilisant une vinaigrette ou une protéine différente.



Ingrédients	Quantités pour 4 portions
Betteraves	2 grosses
Choux de Bruxelles	20 chacun
Huile (huile d'olive ou autre huile)	2 cuillères à table
Sel et poivre	Au goût
Céréales : quinoa, orge, farro, bulgur	1 ½ tasse non cuit
Eau ou bouillon de légumes	1 tasse
Vinaigrette	
Tahini (pâte de sésame)	2 cuillères à table
Citron — pour jus	Environ 2 cuillères à soupe de jus
Sirop d'érable	2 cuillères à thé
Sauce soya	2 cuillères à thé
Vinaigre de cidre de pomme	2 cuillères à thé
Sauce Sriracha (facultatif)	Au goût
Garnitures	Hummus, avocat, roquette, tomates cerise, noix, levure nutritionnelle, persil haché frais ou autres herbes.

Directives de Sophie

1. Préchauffer le four à 450 degrés Fahrenheit et placer la grille au milieu du four. Vous aurez besoin de deux bols et de deux rôtissoires.
2. Laver les betteraves et les choux de Bruxelles (je ne pèle jamais les betteraves, mais vous pouvez le faire). Couper les tiges des choux de Bruxelles et couper les choux en deux. Mettre de côté dans un bol et mélanger avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Couper les betteraves en cubes — les mélanger dans l'autre bol avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Ajouter d'autres épices à vos légumes au choix; j'aime ajouter un peu de graines de cumin ou de fenouil aux betteraves ou un peu de chili aux choux de Bruxelles.
3. Rôtir pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Dans une petite casserole, cuire les grains dans l'eau ou le bouillon jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Environ 30 minutes.
5. Dans un petit bocal ou un petit bol, mélanger/secouer les ingrédients pour la vinaigrette.
6. Pour assembler le bol, placer les grains et les légumes et verser la vinaigrette. Ajouter les garnitures désirées.