



Ingrédients de base

1 grosse pomme
(environ 180 g)
1 c. à s. de jus de citron
1 c. à s. + 1 c. à c. de
sirop d'érable
1 c. à c. de cannelle
moulue
1 pincée de sel
180 ml de lait
(ou lait de soja)
40 g de flocons d'avoine
à grandes feuilles
1 c. à s. de canneberges
séchées
1 c. à s. d'amandes avec
la peau

Garnitures

Tranches de pommes
Fruits au choix
Éclats d'amandes

PORRIDGE POMME ET CANNELLE BOWL

Laver et couper la pomme en quartiers, retirer le trognon et éplucher la pomme.

Râper 1/4 finement, arroser de jus de citron et mettre de côté. Couper le reste en petits cubes et mélanger avec 1 c. à s. de sirop d'érable, 1 c. à c. rase de cannelle et une pincée de sel. Faites bouillir le lait et 50 ml d'eau dans une casserole. Verser les flocons d'avoine à grandes feuilles, la pomme râpée et une pincée de sel. Laisser mijoter le tout à feu doux pendant 5 à 10 minutes en remuant de temps en temps. Pendant ce temps, hacher grossièrement les amandes et les ajouter aux pommes à la cannelle avec les canneberges. Retirer le porridge du feu, ajouter éventuellement 1 à 2 c. à s. de lait et verser dans le bol. Garnir avec le mélange de pommes à la cannelle et 1 c. à c. de sirop d'érable. Décorer avec des tranches de pomme et des fruits de votre choix si vous le souhaitez.



@asaselection

www.asa-selection.com



simple
things are
beautiful



Ingrédients de base

70 g de quinoa
 100 g de pois chiches en conserve ou en bocal
 70 g de lentilles rouges
 400 grammes de citrouille d'Hokkaido
 1 c. à c. de graines de sésame
 2 c. à s. d'huile d'olive
 3 c. à s. de yaourt nature
 2 c. à c. de de pâte de tahini
 1 filée de de jus de citron
 Romarin
 Paprika en poudre
 Sel et poivre

Garnitures

Figue
 Thym
 Betteraves rouges

BOWL CITROUILLE POIS CHICHES

Préchauffer le four à 180 degrés et recouvrir une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé. Laver la citrouille d'Hokkaido et la couper en gros morceaux. Retirer l'intérieur de la citrouille à l'aide d'une cuillère à soupe et le couper en petits cubes. Verser une cuillère à soupe d'huile d'olive dessus et assaisonner le tout avec du sel, du poivre, du romarin et de la poudre de paprika.

Placer les morceaux de citrouille sur une moitié de la plaque à pâtisserie. Égoutter les pois chiches et les placer également sur la plaque à pâtisserie. Faire bouillir les lentilles dans de l'eau salée pendant 15 minutes. Placer les ingrédients au four pendant environ 25 minutes à 180 degrés. Laver le quinoa et le préparer selon les instructions indiquées sur le paquet. Dès que tous les ingrédients sont cuits, disposer les ingrédients suivants côte à côte dans le bol : citrouilles, lentilles, quinoa et pois chiches. Verser l'assaisonnement au tahini sur le bowl. Saupoudrer ensuite de sésame sur le dessus et le bowl est prêt. Mélanger le yaourt avec la pâte de tahini et une cuillère à soupe d'huile d'olive et assaisonner le tout avec le jus de citron, du sel et du poivre. Enfin, garnir de tranches de betteraves rouges, de thym et de figues au choix et décorer.

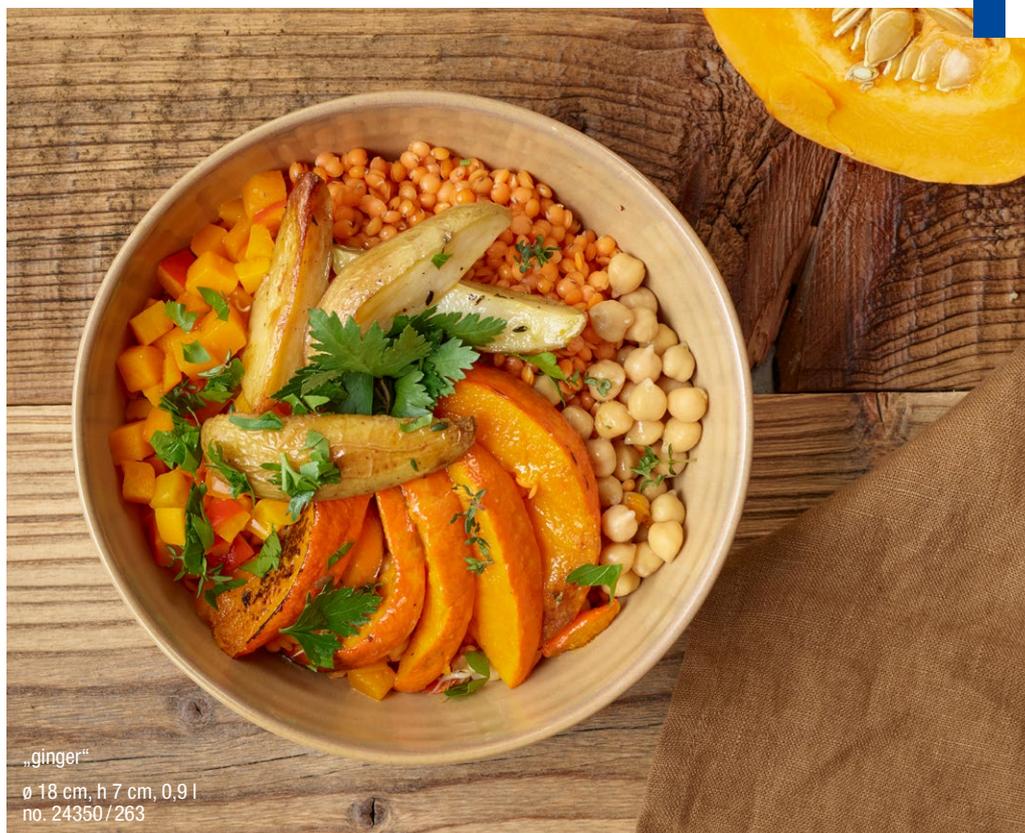


@asaselection

www.asa-selection.com



simple
 things are
 beautiful



„ginger“
ø 18 cm, h 7 cm, 0,9 l
no. 24350 / 263

Ingrédients de base

2 c. à s. d'huile de noix de coco
1 oignon
3 gousses d'ail
1 poivron rouge
250 g de citrouille (d'Hokkaido, brun orangé)
250 g de patates douces
500 ml de soupe de légumes
120 g de boulgour
1 c. à s. d'épice harissa
200 g de yaourt nature 3,5 %
1 citron bio
Sel et poivre

Garnitures

Coriandre et menthe
Tranches de légumes au choix

BOWL CITROUILLE ET PATATE DOUCE

Laver et couper en dés le poivron, la citrouille et la patate douce.

Éplucher et hacher l'oignon et les gousses d'ail. Faire chauffer l'huile de coco dans une poêle. Y faire revenir les oignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter les légumes restants, faire cuire pendant 5 minutes et remuer de temps en temps. Ajouter la soupe et la harissa et porter à ébullition. Diminuer la température et faire cuire les légumes pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Saler et poivrer et remuer.

Mélanger le yaourt avec le jus de citron, la gousse d'ail pressée, la coriandre et la menthe. Préparez le boulgour selon les instructions indiquées sur le paquet.

Servir les légumes accompagnés de la sauce au boulgour et au yaourt.



@asaselection

www.asa-selection.com



simple
things are
beautiful