Bowl crétois au quinoa et pois chiches

PORTIONS	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ	SAISON	MODE
2 personnes	15 min	25 min	Facile	Toute l'année	Four et casserole



◆ LE GESTE ANTI-GASPI

Le jus de la boîte de pois chiches détend la sauce tahini à la place de l'eau. Les tiges de persil se hachent dans le quinoa. Le demi-concombre restant se croque en bâtonnets le lendemain.

◆ NOTE

Un quinoa aux herbes, des pois chiches dorés et croustillants, des légumes frais, des olives Kalamata et une sauce tahini citronnée : un bol complet, coloré et ensoleillé.

MÉDITERRANÉEN · ZÉRO DÉCHET

◆ INGRÉDIENTS

Le quinoa

- 120 g de quinoa
- 24 cl d'eau
- 1 pincée de sel fin
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra

Les pois chiches croustillants

- 1 boîte de pois chiches (environ 240 g égouttés)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- ¼ de cuillère à café de sel fin
- Poivre du moulin

La sauce tahini

- 2 cuillères à soupe de tahini (environ 30 g)
- ½ citron pressé (environ 3 cuillères à soupe de jus)
- 3 cuillères à soupe du jus de la boîte de pois chiches
- 1 pincée de sel fin

Les légumes et le croquant

- 200 g de tomates cerises
- ½ concombre (environ 180 g)
- 12 olives Kalamata (environ 50 g)
- ½ bouquet de persil plat, tiges comprises
- 10 feuilles de menthe
- 2 cuillères à soupe de graines de sésame (environ 20 g)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra (1 pour les légumes, 1 pour le filet final)
- ½ citron en 2 quartiers pour le dressage
- Poivre du moulin

Les olives Kalamata sont déjà salées : ne salez pas les légumes. Goûtez le quinoa et la sauce avant d'ajouter la moindre pincée de sel.

◆ PRÉPARATION

1. Allumez le four à 200 °C. Rincez le quinoa 30 secondes sous l'eau froide dans la passoire fine. Égouttez les pois chiches en gardant 3 cuillères à soupe de jus, puis séchez-les soigneusement dans un torchon : plus ils sont secs, plus ils croustillent. Coupez les tomates cerises en deux et le concombre en dés de 1 cm. Écrasez les olives du plat du couteau, retirez les noyaux et coupez-les en deux. Hachez le persil (gardez les tiges) et la menthe. Pressez ½ citron et coupez l'autre moitié en 2 quartiers.
2. Mélangez les pois chiches avec 1 cuillère à soupe d'huile, ¼ de cuillère à café de sel et un tour de poivre. Étalez-les en une seule couche sur la plaque recouverte de papier cuisson et enfournez 12 minutes. Remuez la plaque, puis enfournez encore 13 minutes, jusqu'à ce que les pois chiches soient dorés et croustillants.
3. Dès l'enfournement, mettez le quinoa dans la casserole avec 24 cl d'eau et 1 pincée de sel. Portez à ébullition, couvrez et laissez cuire 12 minutes à feu doux. Coupez le feu et laissez gonfler 5 minutes sans soulever le couvercle, puis égrenez à la fourchette.
4. Pendant que le quinoa repose, préparez la sauce : fouettez dans le bol le tahini, le jus du ½ citron, les 3 cuillères à soupe de jus des pois chiches et 1 pincée de sel, jusqu'à obtenir une crème lisse qui nappe la cuillère. Faites ensuite griller les graines de sésame à sec dans la petite poêle, à feu moyen, 2 minutes en remuant, jusqu'à une légère coloration.
5. Mélangez le quinoa avec 1 cuillère à soupe d'huile, les tiges de persil hachées, la moitié du persil et de la menthe hachés. Goûtez, salez seulement si besoin. Juste avant de servir, mélangez les tomates, le concombre et les olives avec 1 cuillère à soupe d'huile et un tour de poivre.
6. Dressez chaque bol : le quinoa d'un côté, les pois chiches croustillants de l'autre, les tomates, le concombre et les olives au fond. Nappez de sauce tahini en filet, ajoutez un filet d'huile d'olive vierge extra, parsemez de sésame, du reste de persil et de menthe, puis posez un quartier de citron sur le bord.

◆ MATÉRIEL

- Un couteau d'office et une planche à découper
- Une plaque de cuisson et du papier cuisson
- Une casserole avec son couvercle
- Une passoire fine
- Une petite poêle
- Un petit bol et une fourchette
- Deux bols creux

POURQUOI C'EST MÉDITERRANÉEN

Quinoa, légumineuses, légumes frais, olives, tahini, sésame, herbes et huile d'olive vierge extra : la base est 100 % végétale. Les pois chiches comptent parmi les 2 portions de légumineuses recommandées par semaine.

L'ACCORD DU CHEF

Le citron et la menthe réveillent le quinoa, le tahini enrobe les pois chiches, les olives apportent le sel et le caractère, le sésame donne le croquant. Côté verre : un Vidiano de Crète, un Assyrtiko ou un Vermentino, bien frais.

CONSERVATION

Refroidissez rapidement (de 63 °C à 10 °C en moins de 2 heures), puis gardez au réfrigérateur (0 à 3 °C) en boîtes séparées : 3 jours pour le quinoa et la sauce, 2 jours pour les pois chiches, 1 jour pour les légumes. Repassez les pois chiches 5 minutes au four à 180 °C pour retrouver le croquant.