

# Bol bouddha aux haricots noirs

## Ingrédients (2-3 portions)

- 1 boîte de haricots noirs (540 ml), rincés et égouttés
- Huile d'olive
- Cumin moulu
- Paprika fumé
- Sel et poivre
- 2-3 oignons verts, coupés en petits morceaux
- 2 betteraves rouges crues, pelées, coupées en bâtonnets
- $\frac{3}{4}$  de tasse (175 ml) de couscous perlé
- 1½ tasse (375 ml) d'eau
- 2 patates douces moyennes, pelées

Facultatif (au moment de servir) :

- Avocats murs, fermes
- Graines de sésame noir et blanc
- Pousses
- Verdures



## Préparation (combien de temps en minutes si on le sait)

1. Préchauffez le four à 400°F. Mélanger les haricots noirs dans un bol avec l'huile et des épices. Disposer les haricots en une couche sur une plaque à biscuits recouverte d'un tapis de cuisson réutilisable. Cuire au four environ 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les haricots sèchent et s'ouvrent.
2. Entre temps, préparer les légumes. Couper en morceaux de la grosseur désirée les oignons verts. Couper en juliennes les betteraves avec une râpe à fromage ou un couteau. Réserver.
3. Faire bouillir l'eau dans un chaudron. Verser le couscous perlé et cuire à feu doux environ 10-12 minutes. Puis retirer du feu et couvrir.

4. Pendant la cuisson du couscous, peler les patates douces et couper les extrémités à plat. Utiliser un spiraliseur pour obtenir des nouilles de patates douces. Faire cuire dans une poêle avec un peu d'huile. Couvrir. Cuire à feu doux-moyen pendant environ 15 minutes. Surveiller la cuisson aux 2 minutes. La texture devrait être équivalente à des pâtes al dente. Ne pas trop cuire.
5. SAUCE : mélanger les ingrédients de la sauce dans un petit bol à l'aide d'un fouet. Ajuster chaque ingrédient au goût. En fonction de la texture recherchée, ajouter plus ou moins d'eau.
6. Pour servir : Dans un bol, disposer joliment chaque ingrédient les uns à côté des autres, en s'assurant de varier les couleurs : Ajouter un demi-avocat tranché sur le dessus, des pousses, de la verdure, etc. Arroser de vinaigrette et saupoudrer de graines de sésame.
7. Pour les lunchs, séparer les ingrédients chauds à mettre au micro-ondes (patate, haricots, couscous) des aliments crus (oignons verts, betterave, avocat, sauce).