



## Veggie Bowl Quinoa

👉 Retrouvez tous les ingrédients de cette recette – sauf les légumes – directement à la boutique ! Pour de beaux légumes frais, direction vos primeurs préférés !

### Ingrédients :

- 180 g de quinoa cuit
- 150 g de carottes râpées
- Quelques jeunes pousses d'épinard ou de salade
- Graines de sésame pour la décoration

### Pour le potiron rôti :

- 200 g de potiron
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à café de thym

### Pour le Houmous :

- 120 g de pois chiches cuits
- 1 c. à soupe de purée de sésame
- Un filet d'huile d'olive

### Préparation :

1. **Rôtir le potiron** : Coupez le potiron en dés et disposez-le sur une plaque de cuisson. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, ajoutez le miel et le thym. Cuire 45 minutes à 180°C.
2. **Préparer le houmous** : Mixez les pois chiches avec la purée de sésame et l'huile.
3. **Assembler la salade** : Dans un bol, déposez le quinoa, les carottes râpées, les jeunes pousses d'épinard et les morceaux de potiron rôti. Ajoutez une cuillerée de houmous, parsemez de graines de sésame Assaisonnez selon vos goûts.

