

# Buddha bowl de l'Abbaye



20 min



20 min



1 personne

## Ingédients

- 80 g de cubes d'Abbaye Val-Dieu
- 1 œuf
- 40 à 50 g de quinoa
- 1 tomate
- 1 carotte
- ½ avocat
- 25 g de raisins secs (une poignée)
- 1 c. à soupe de graines, au choix (sésame, courge, lin, tournesol, etc.)
- 4 c. à soupe de jus de citron ou d'orange
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

## Préparation

- > Cuisez le quinoa selon les instructions sur l'emballage. Egouttez-le et rincez-le à l'eau froide.
- > D'autre part, plongez l'œuf dans un autre poêlon d'eau bouillante, comptez 6 min de cuisson à la reprise de l'ébullition, puis plongez-le aussitôt dans de l'eau froide.
- > Pendant ce temps, mélangez 4 c. à soupe de jus de citron (ou d'orange) avec du sel, du poivre et l'huile d'olive.
- > Epépinez la tomate et coupez-la en dés. Râpez la carotte et taillez le demi avocat en lamelles. Mettez le tout dans un grand bol (ou une assiette creuse) et ajoutez les cubes de Val-Dieu, les raisins, le quinoa bien égoutté et les graines. Arrosez de vinaigrette.
- > Ecalez l'œuf mollet, déposez-le au centre et donnez un coup de couteau pour qu'il coule. Dégustez sans attendre.

## Astuce

Vous pouvez aussi utiliser un reste de quinoa cuit ;  
il vous en faudra environ 150 g.



Découvrir  
d'autres recettes

