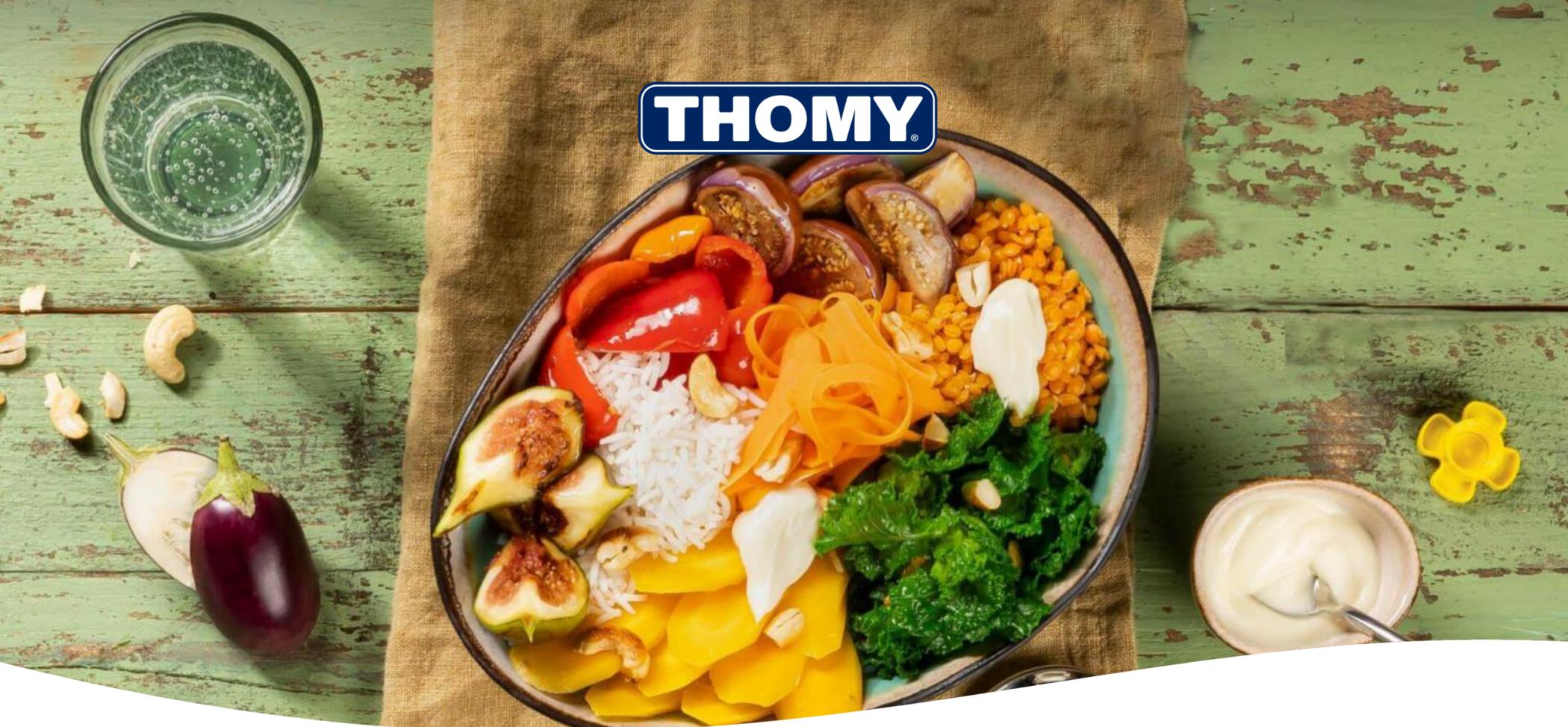


**THOMY**



## UNE RECETTE AUX COULEURS DU SOLEIL!

### ZUTATEN

g bunter Wildkornreis

g rote Linsen

g Rosenkohl „Flower Sprouts“

Stk roter Paprika

Stk Auberginen

Stk bunte Rübli

Stk Feigen

Prise Sel, poivre, sucre

g THOMY Veggynaise

g Cashewnüsse zum Garnieren

### ANWEISUNG

Schritt 1 Faire tremper les lentilles corail dans de l'eau froide pendant la nuit et les faire cuire pendant dix minutes dans de l'eau salée, tout comme le riz.

Schritt 2 Blanchir les choux de Bruxelles. Couper en deux les poivrons à croquer et les aubergines et les faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive. Assaisonner le tout avec du sel et du poivre.

Schritt 3 Couper les carottes en rondelles et les faire bouillir dans une casserole avec de l'eau, du sucre et du sel. Couper les figes en quarts. Disposer tous les ingrédients colorés dans un bol.

Schritt 4 Servir avec une touche de Veggynaise THOMY et des noix de cajou.