

ENVIE D’UN BOWL D’AIR?

ZUTATEN

- Stk gelbe Zucchini
- g weisse Quinoa
- g Grünkohl
- Stk Granatapfel
- Stk Eier
- g Thomy Französische Mayonnaise
- Prise Salz, Tisch
- Flasche Olivenöl
- 1/4 1/4 Kl Zimt
- El. Saft von einer halben Zitrone

ANWEISUNG

Schritt 1	Préchauffer le four à 200 °C (four traditionnel). Peler la courge butternut, épépiner et couper en dés. Mettre les morceaux dans un saladier, assaisonner de sel, de poivre et de cannelle puis verser un peu d’huile d’olive par-dessus. Mélanger et étaler le tout sur une plaque de cuisson. Cuire au four environ 30 à 40 minutes, retourner les morceaux de courge à mi-cuisson.
Schritt 2	Laver le chou vert, l’égoutter et l’effeuiller pour en faire de petits morceaux. Verser dans un saladier, ajouter le sel et le jus de citron. Laisser reposer 30 min.
Schritt 3	Porter le quinoa à ébullition avec deux fois la quantité d’eau et 1⁄4 de cuillère à café de sel, puis laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes. Retirer du feu. Le quinoa doit maintenant gonfler pendant 5 minutes.
Schritt 4	Préparer les œufs au plat dans une poêle. Ôter les graines de la grenade.
Schritt 5	Répartir les feuilles de chou vert, le quinoa, les morceaux de courge et les œufs au plat dans deux bols, parsemer de graines de grenade et ajouter la mayonnaise à la française THOMY. Ta préparation healthy est un régal pour les yeux et les papilles? Alors poste une photo de ton plat avec #LOVEthomy sur Facebook ou Instagram.