RÉVEILLE TON CÔTÉ SAUVAGE!

ZUTATEN

- Kopf Mini-Römersalat
- Kopf Radicchio
- Stk Brokkoli
- Kopf kleiner Blumenkohl
- Stk bunte Karotten
- Stk Feigen
- Stk Ringelbete
- Stk rote Zwiebel
- g THOMY Feigen-Senf Dressing

ANWEISUNG

Schritt 1	Laver les feuilles de salade et les égoutter dans une passoire.
Schritt 2	Couper le brocoli et le chou romanesco en petits morceaux. Peler les carottes et les couper en deux. Blanchir les légumes dans de l’eau salée, puis les rincer à l’eau froide.
Schritt 3	Couper les oignons et les betteraves chioggia en fines rondelles. Couper les figues en quatre.
Schritt 4	Servir le tout dans un saladier et ajouter la sauce moutarde aux figues THOMY. Si tu veux faire de ce repas un repas équilibré, ajoute une portion de protéines (p. ex. de la viande, du poisson ou du tofu) et un complément d’amidon (p. ex. du pain complet ou des légumineuses.