



RÉVEILLE TON CÔTÉ SAUVAGE!

INGRÉDIENTS

1 Tête	de salade Lollo Bionda
1 Tête	de radicchio
1 pièce	brocoli
1 Tête	petit chou romanesco
12 pièces	petites carottes colorées
4 pièces	figes
3 pièces	petites betteraves chioggia
1 pièce	oignon rouge
15 g	THOMY Sauce moutarde aux figes

INSTRUCTIONS

Étape 1	Laver les feuilles de salade et les égoutter dans une passoire.
Étape 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.
Étape 3	Couper les oignons et les betteraves chioggia en fines rondelles. Couper les figes en quatre.
Étape 4	Servir le tout dans un saladier et ajouter la sauce moutarde aux figes 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).