



**THOMY**

## UN PLAT QUI OUVRE TES CHAKRAS!

### INGRÉDIENTS

60 g	de quinoa
1 Tête	de chou romanesco
2 pièces	carottes colorées
60 g	de pois gourmands
50 g	d'édamames
1 pièce	Orange
30 g	de baies de goji
15 g	Sauce au Yoghourt THOMY

### INSTRUCTIONS

- Étape 1 Faire cuire le quinoa dans de l'eau salée selon les instructions figurant sur l'emballage et le rincer à l'eau froide.
- Étape 2 Couper le chou romanesco en petits morceaux. Peler les carottes et les couper en fines lanières. Nettoyer les pois gourmands et blanchir progressivement le tout avec les édamames dans de l'eau salée. Tremper ensuite dans l'eau froide.
- Étape 3 Retirer les filets d'orange et les disposer dans un bol avec les autres ingrédients. Enfin, verser par-dessus la sauce au Yoghourt THOMY et les baies de goji. Si tu veux faire de ton bouddha-bowl un repas équilibré, veille à servir 60 g de quinoa par personne. Nous te recommandons d'ajouter une portion de protéines, p. ex. de la viande, du poisson, des œufs ou du tofu.