



**THOMY**

## UN PEU DE DOUCEUR!

### INGRÉDIENTS

1 pièce	patate douce
4 pièces	Tomates
1 pièce	Poivron
1 pièce	oignon rouge
4 pièces	champignons bruns
1 Tête	de salade Lollo Bionda
1 Tête	de radicchio
100 g	de salade d'herbes sauvages
40 g	de roquette
80 g	de graines de potiron
1 bouteille	huile de friture
1 pincée	Sel & poivre
15 g	Sauce aux herbes méditerranéennes

### INSTRUCTIONS

- Étape 1 Couper la patate douce en rondelles et la faire frire avec la peau jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Assaisonner de sel et de poivre
- Étape 2 Faire cuire les tomates pendant 30 minutes dans un four préchauffé à 170 degrés
- Étape 3 Laver et égoutter la roquette, la salade Lollo Bionda, le radicchio et la salade d'herbes sauvages. Couper l'oignon rouge en rondelles, les champignons en lamelles et le poivron en lanières
- Étape 4 Mélanger les ingrédients et agrémenter de la sauce aux herbes méditerranéennes THOMY. Parsemer de graines de potiron. Pour que ce repas soit encore plus équilibré, revois la quantité de patates douces à la hausse (au moins 180 g par personne) ou sers quelques tranches de pain complet en accompagnement. Et pour la teneur en protéines, il te suffit d'ajouter 40 g de feta pour chaque invité.



