

THOMY



LA RECETTE MIRACLE!

INGRÉDIENTS

2 pièces tubercules de fenouil

2 Les chefs de salade frisée

1 pièce Avocat

2 pièces tomates vertes

10 pièces tomates cerises

1 pièce petit concombre

25 g Noisettes

1 bouteille Huile de friture

1 pincée Sel, poivre

1 bouteille Jus de citron

1 bouteille Huile d'olive

15 g Sauce French à l'ancienne THOMY

INSTRUCTIONS

Étape 1 Couper le fenouil en quatre et le faire frire dans une poêle pendant env. 12 minutes. Assaisonner de sel et de poivre.

Étape 2 Laver la salade frisée et bien l'égoutter. Ouvrir l'avocat, enlever la chair avec une cuillère et couper grossièrement en dés. Faire mariner avec du jus de citron et un peu d'huile d'olive.

Étape 3 Couper les tomates vertes et les tomates cerises en petits morceaux. Laver le concombre et le couper en longues lanières à l'aide d'un économe.

Étape 4 Mélanger les ingrédients et agrémenter avec la sauce THOMY French à l'ancienne. Et parce que nous prenons le sujet de l'alimentation équilibrée très au sérieux, nous te recommandons d'ajouter à cette recette une portion de pain complet et de protéines (p. ex. de la viande, du poisson ou du tofu).