

The THOMY logo is displayed in a blue rounded rectangle with white text. It is positioned at the top center of the image, which shows a wooden table with eight bowls of colorful quinoa and a bottle of Thomy French dressing.

LA RECETTE AUX 8 OSCARS!

INGRÉDIENTS

300 g de quinoa blanc

4 pièces champignons

3 pièces radis

15 tiges petites tiges d'asperges thaïlandaises vertes

3 pièces petites betteraves chioggia

40 g de pousses de betteraves rouges

20 g céleri-branche finement haché

80 g de truite fumée

1 pièce petit piment vert

30 g d'oseille sanguine

2 cuillères à café de pâte de curry

1 cuillère à soupe de cubes de mangue

INSTRUCTIONS

Étape 1 Faire cuire le quinoa selon les instructions figurant sur l'emballage. Ajouter la couleur appropriée à l'eau: pour le quinoa rouge le jus de betterave rouge, pour le quinoa jaune la pâte de curry jaune, et pour le quinoa bleu le colorant alimentaire bleu. Le quatrième bol conserve la couleur naturelle du quinoa.

Étape 2 Couper les champignons en lamelles et les faire cuire brièvement. Assaisonner de sel et de poivre. Blanchir brièvement les asperges thaïlandaises dans de l'eau salée.

Étape 3 Laver et couper en rondelles les radis, le céleri-branche, les betteraves chioggia et le piment. Couper la truite fumée en petits morceaux.

Étape 4 Répartir le quinoa dans huit petits bols et disposer les ingrédients par-dessus. Bol de quinoa rouge: radis, cubes de concombre, truite fumée. Bol de quinoa jaune: asperges thaïlandaises et céleri-branche. Bol de quinoa bleu: champignons, cubes de mangue, pousses de betteraves rouges. Bol de quinoa nature: betteraves chioggia, oseille sanguine, piment. Pour encore plus d'équilibre, tu peux agrémenter cette recette de protéines, par exemple de haricots, de tofu ou de feta. Ces petits bowls sont également un excellent accompagnement pour la viande, le poisson ou un substitut de viande végétarien.

1 cuillère à soupe de cubes de concombre

0.1 L de jus de betterave

1 paquet Colorant alimentaire bleu

15 g Sauce THOMY French à l'ancienne