



THOMY

QUEL BOL, C'EST L'ÉTÉ!

INGRÉDIENTS

| | |
|---------------------|--------------------------------|
| 1 pièce | Avocat |
| 2 bouquets | poignées de pousses d'épinards |
| 2 pièces | patates douces violettes |
| 1 boîte | de pois chiches |
| 3 pièces | tomate verte, rouge et jaune |
| 3 cuillères à soupe | d'huile d'olive |
| 15 g | THOMY moutarde aux herbes |
| 2 cuillères à soupe | de vinaigre balsamique blanc |
| 1 cuillère à soupe | de miel |
| 1 pièce | Jus de 1 ½ citrons vert |
| 1 pincée | Sel, poivre du moulin |

INSTRUCTIONS

- Étape 1 Préparer une vinaigrette à partir de la moutarde aux herbes THOMY, du miel, de l'huile, du vinaigre et du jus de citron vert, puis assaisonner avec du sel et du poivre.
- Étape 2 Couper l'avocat en deux, dénoyauter, enlever la peau et passer les deux moitiés sur le grill.
- Étape 3 Éplucher les patates douces, les couper en cubes et faire cuire à l'eau salée.
- Étape 4 Laver les épinards, couper les tomates en rondelles et les poser au fond des bols.
- Étape 5 Ajouter le reste des ingrédients dans les bols et savourer le tout avec la vinaigrette. Bon app' ! Montre-nous tous tes super bols débordant de bonheur estival, en publiant une photo sur Facebook ou Instagram - #LOVEthomy.