



THOMY

C'EST LE BOUQUET!

INGRÉDIENTS

Tête de chou-fleur

Les chefs de brocoli

pièces Oeufs

g de chapelure

g de farine

g d'huile

pincée Sel, poivre

g de mâche

cuillères à soupe de vinaigre

cuillères à soupe Huile de friture

pièce de graines de grenade

g Veggynaise THOMY comme sauce à tremper

INSTRUCTIONS

Étape 1

Diviser le chou-fleur et le brocoli en petits bouquets et les faire cuire dans une casserole d'eau salée pendant env. cinq minutes de sorte qu'ils restent croquants puis les égoutter.

Étape 2

Verser la farine et la chapelure dans deux bols séparés. Battre les œufs dans un autre bol, ajouter une pincée de sel et bien mélanger.

Étape 3

Tourner d'abord les bouquets de légumes dans la farine, puis les tremper dans l'œuf et enfin les tourner dans la chapelure.

Étape 4

Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir les bouquets jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Les égoutter sur du papier absorbant et les disposer sur une assiette recouverte de mâche marinée (vinaigre, huile, sel & poivre). Saupoudrer de pépins de grenade pour la décoration et servir avec de la Veggynaise comme sauce à dipper.