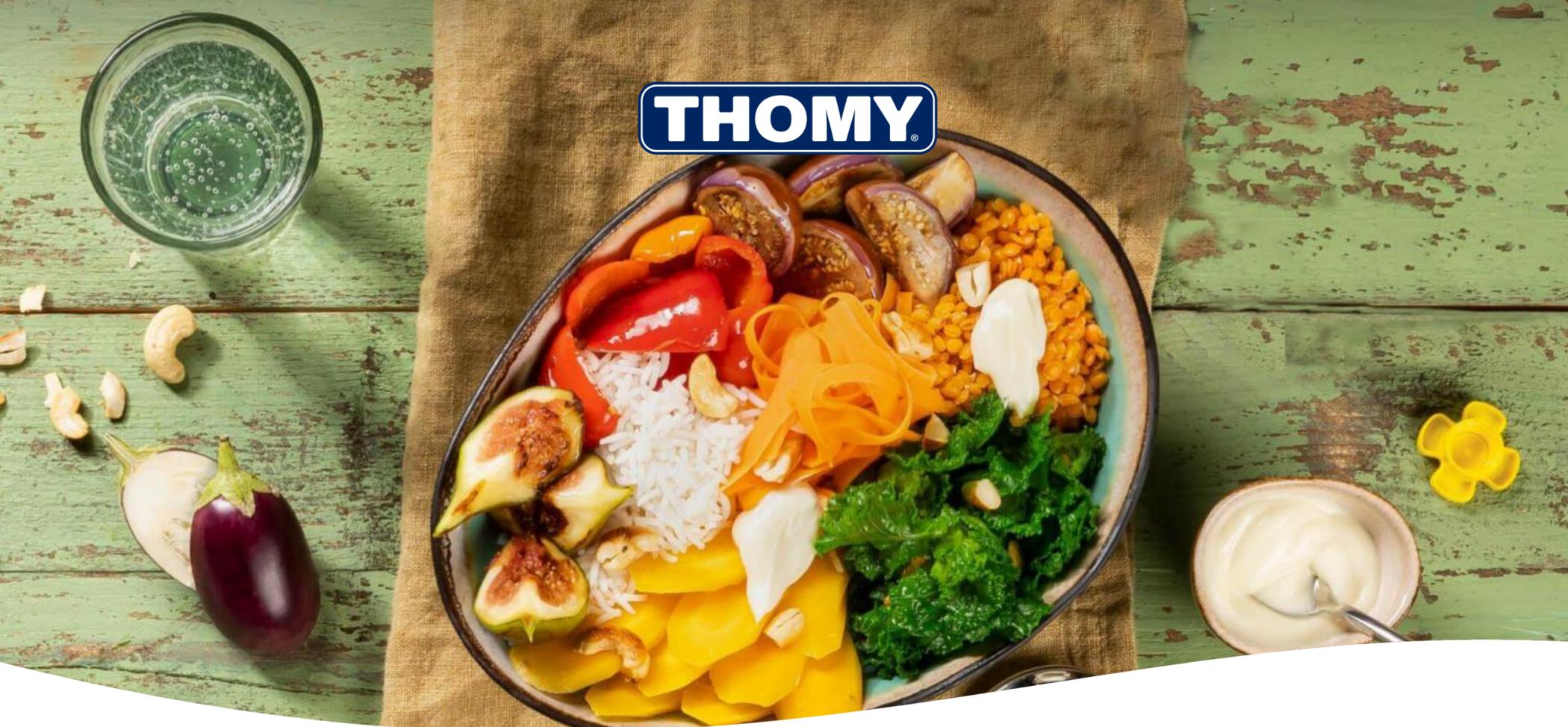


**THOMY**



## UNE RECETTE AUX COULEURS DU SOLEIL!

### INGRÉDIENTS

g de papier de riz

g de lentilles noires

g de choux de Bruxelles «kalette»

pièces Poivron rouge

pièces aubergine

pièces carottes colorées

pièces figes

pincée Sel, poivre, sucre

g de Veggynaise THOMY

g de noix de cajou pour la garniture

### INSTRUCTIONS

Étape 1 Faire tremper les lentilles corail dans de l'eau froide pendant la nuit et les faire cuire pendant dix minutes dans de l'eau salée, tout comme le riz.

Étape 2 Blanchir les choux de Bruxelles. Couper en deux les poivrons à croquer et les aubergines et les faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive. Assaisonner le tout avec du sel et du poivre.

Étape 3 Couper les carottes en rondelles et les faire bouillir dans une casserole avec de l'eau, du sucre et du sel. Couper les figes en quarts. Disposer tous les ingrédients colorés dans un bol.

Étape 4 Servir avec une touche de Veggynaise THOMY et des noix de cajou.