



**THOMY**

## QUEL BOL, C'EST L'ÉTÉ!

### INGRÉDIENTS

pièce Avocat

bouquets d'épinards

pièces petite patate douce

boîte de pois chiches

pièces tomate

cuillères à soupe d'huile d'olive

g de THOMY moutarde aux herbes

cuillères à soupe Vinaigre

cuillère à soupe de miel

pièce Jus d'un citron vert

pincée Sel, poivre

### 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.