



THOMY

UN SACRÉ COUP DE «BOWL»!

INGRÉDIENTS

pièces petite patate douce

pièces de pommes de terre bleues

tiges petites tiges d'asperges thaïlandaises vertes

pièce de germes de betterave rouge

g de mâche

g de maïs

g de quinoa blanc

g de feta

g Thomy Mayonnaise à la Française

INSTRUCTIONS

Étape 1 Laisser le quinoa mijoter doucement pendant env. 20 min. Égoutter et rincer à l'eau froide.

Étape 2 Peler les deux variétés de pommes de terre et les asperges. Couper grossièrement les pommes de terre et la betterave rouge en dés. Couper les asperges en morceaux diagonaux. Ensuite, faire blanchir les pommes de terre et les asperges pendant environ 2-3 minutes dans de l'eau bouillante. Égoutter et rincer à l'eau froide.

Étape 3 Laver et égoutter la mâche. Hacher grossièrement les amandes.

Étape 4 Dans un bol, disposer séparément les pommes de terre, les asperges, le maïs, le quinoa, la betterave rouge et la mâche. Saupoudrer d'amandes et de cresson frais et servir avec la mayonnaise à la française THOMY.