

THOMY



EN ROUTE POUR BOWL-YWOOD!

INGRÉDIENTS

g de papier de riz

pièces petites carottes colorées

g de tofu (nature)

pièce petites betteraves chioggia

g d'édamames

g Thomy Mayonnaise à la Française

pincée Sel, poivre

INSTRUCTIONS

Étape 1 Préparer le riz sauvage selon les instructions figurant sur l'emballage.

Étape 2 Chauffer l'huile dans une poêle, couper le tofu en dés et faire frire des deux côtés jusqu'à ce qu'il soit bien doré.

Étape 3 Cuire les edamames dans de l'eau bouillante salée pendant cinq minutes, laisser refroidir puis retirer les fèves de leur cosse.

Étape 4 Couper la betterave de Chioggia en rondelles, peler et couper les carottes en deux.

Étape 5 Répartir tous les ingrédients dans deux bols, saler, poivrer et ajouter la mayonnaise à la française THOMY.