



THOMY

UN BOWL QUI NE MANQUE PAS DE PIQUANT!

INGRÉDIENTS

bouquets d'épinards

boîte de pois chiches

paquet petites boules de falafel (Garden Gourmet)

pièce Avocat

bouquet petites carottes colorées

pièce gousse d'ail

1/4 1/4 cuillère à café de pâte de curry

g Huile d'olive

pincée Sel, poivre

sachet Flocons de piment

bouteille Huile de friture

INSTRUCTIONS

Étape 1 Chauffer l'huile dans une poêle. Faire revenir les pois chiches avec l'ail et la poudre de curry, saler et poivrer.

Étape 2 Préparer les falafels selon les instructions figurant sur l'emballage.

Étape 3 Couper l'avocat en deux, peler les carottes, laver et sécher les feuilles d'épinards.

Étape 4 Répartir les ingrédients dans deux bols, ajouter la mayo à l'huile d'avocat THOMY et les flocons de piment.