



THOMY

UN PLAT QUI OUVRE TES CHAKRAS!

INGRÉDIENTS

g de quinoa blanc

Tête de chou-fleur

pièces petites carottes colorées

g de pois gourmands

g d'édamames

pièce Orange

g de baies de goji

g Sauce au Yoghourt THOMY

INSTRUCTIONS

Étape 1 Faire cuire le quinoa dans de l'eau salée selon les instructions figurant sur l'emballage et le rincer à l'eau froide.

Étape 2 Couper le chou romanesco en petits morceaux. Peler les carottes et les couper en fines lanières. Nettoyer les pois gourmands et blanchir progressivement le tout avec les édamames dans de l'eau salée. Tremper ensuite dans l'eau froide.

Étape 3 Retirer les filets d'orange et les disposer dans un bol avec les autres ingrédients. Enfin, verser par-dessus la sauce au Yoghourt THOMY et les baies de goji. Si tu veux faire de ton bouddha-bowl un repas équilibré, veille à servir 60 g de quinoa par personne. Nous te recommandons d'ajouter une portion de protéines, p. ex. de la viande, du poisson, des œufs ou du tofu.