



**THOMY**

## À L'ATTAQUE!

### INGRÉDIENTS

---

g rote Linsen

---

pièces Tomates

---

pièce piments verts

---

pièces de roquette

---

cuillères à soupe de maïs en conserve

---

Bund de persil

---

cuillères à soupe d'huile d'olive

---

cuillères à soupe de vinaigre

---

pincée sel et poivre

---

g Sauce aux herbes méditerranéennes THOMY

### INSTRUCTIONS

---

Étape 1 Faire cuire les lentilles selon les instructions figurant sur l'emballage et les rincer à l'eau froide. Couper le poivron en fines lamelles

---

Étape 2 Couper les tomates en quatre et enlever les pépins. Couper les filets de tomates en petits cubes. Hacher finement le persil. Mélanger le tout avec les lentilles. Ajouter l'huile d'olive et le vinaigre, puis assaisonner de sel et de poivre

---

Étape 3 Déposer tous les ingrédients dans un verre adapté et ajouter la sauce aux herbes méditerranéennes THOMY. Pour faire de cette salade infernale une salade encore plus équilibrée, veillez à ce que chaque convive reçoive au moins 60 g de lentilles et sers à chacun une portion de protéines en plus – p. ex. de la viande, du poisson ou du tofu