



THOMY

À L'ATTAQUE!

INGRÉDIENTS

g de lentilles noires

pièces Tomates

pièce piments verts

pièces de roquette

cuillères à soupe de maïs en conserve

bouquet de persil

cuillères à soupe d'huile d'olive

cuillères à soupe de vinaigre

pincée Sel, 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