



THOMY

BOULLETTA ITALIA!

INGRÉDIENTS

pièces petits artichauts

Les chefs de salade Lollo Bionda

g de roquette

pièces de salade d'endives

Tête de radicchio

filets de tomates séchées

pièces de pommes de terre bleues

pièces petites boules de falafel (Garden Gourmet)

filets de citron

bouteille Huile de friture

g Sauce Italian THOMY

INSTRUCTIONS

Étape 1

Nettoyer les artichauts, les couper en quatre et les faire frire dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Laver la salade Lollo Bionda, les têtes d'endive, le radicchio et la roquette. Bien égoutter.

Étape 2

Laver les patates douces. Couper en grosses rondelles avec la peau et faire frire jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Assaisonner de sel et de poivre. Couper l'écorce du citron sur tout le pourtour à l'aide d'un couteau et retirer soigneusement les filets.

Étape 3

Réchauffer légèrement les falafels dans une poêle, à feu doux. Couper grossièrement les filets de tomate. Disposer les ingrédients de la salade et agrémenter avec la sauce Italian THOMY. Pour faire de ta salade Bouletta-Italia une salade encore plus équilibrée, il te suffit d'ajouter plus de patates douces (au moins 180 g par personne) dans le bol ou de l'agrémenter d'une ou deux tranches de pain complet.