



## RÉVEILLE TON CÔTÉ SAUVAGE!

### INGRÉDIENTS

---

Tête de salade Lollo Bionda

---

Tête de radicchio

---

pièce brocoli

---

Tête de chou-fleur

---

pièces petites carottes colorées

---

pièces figes

---

pièces petites betteraves chioggia

---

pièce oignon rouge

---

g THOMY Sauce moutarde aux figes

### INSTRUCTIONS

---

Étape 1 Laver les feuilles de salade et les égoutter dans une passoire.

---

Étape 2 Couper le brocoli et le chou romanesco en petits morceaux. Peler les carottes et les couper en deux. Blanchir les légumes dans de l'eau salée, puis les rincer à l'eau froide.

---

Étape 3 Couper les oignons et les betteraves chioggia en fines rondelles. Couper les figes en quatre.

---

Étape 4 Servir le tout dans un saladier et ajouter la sauce moutarde aux figes THOMY. Si tu veux faire de ce repas un repas équilibré, ajoute une portion de protéines (p. ex. de la viande, du poisson ou du tofu) et un complément d'amidon (p. ex. du pain complet ou des légumineuses).