



THOMY®

FLASH DE SAUMON

INGRÉDIENTS

- g de saumon fumé
- g rote Linsen
- g Épinards, crus
- pièces Rote Beete oder Ringelbete
- cuillères à soupe cuillères à soupe d'herbes hachées (aneth, persil, ciboulette)
- paquet de cresson de jardin
- bouteille de vinaigre balsamique blanc
- bouteille d'huile d'olive
- pincée Sel
- pincée Poivre
- g Sauce au Yoghourt THOMY

INSTRUCTIONS

- Étape 1 Laver les épinards et bien les égoutter dans une passoire.
- Étape 2 Faire cuire les lentilles selon les instructions figurant sur l’emballage et les rincer à l’eau froide. Assaisonner de sel et de poivre. Faire mariner avec un filet de vinaigre et d’huile d’olive.
- Étape 3 Laver les betteraves chioggia et les couper en fines rondelles. Couper le saumon fumé en lamelles.
- Étape 4 Faire des couches dans un verre adapté en commençant par les lentilles, puis le yaourt, les épinards, la betterave chioggia et le saumon fumé. Enfin, verser la sauce au Yoghourt THOMY et déposer le cresson par-dessus. Pour un repas équilibré, veille à servir à chaque convive au moins 60 g de lentilles et 120 g de légumes.