

# Rainbow - Bowl Bien Bon

---

Betterave, lentilles et crudités ?! Sain et fadasse..., diront certains. Pas d'accord du tout ! La preuve en recette et en image, avec la mayo THOMY à l'huile d'amande en extra bonus !

 20 min.

 4 personnes

## C'est parti

1. Cuire les lentilles. Laver les légumes (sauf la betterave), les éplucher et les couper en fines lamelles. Si tu as un coupe-légumes, c'est encore mieux.
2. Pour couper les betteraves en tranches très fines, toujours porter des gants, sinon c'est des doigts rouges assurés pour un bon bout de temps.
3. Disposer le tout dans des bols, saler, poivrer et déguster avec la mayo THOMY à l'huile d'amande en dip.

## Ingédients

- THOMY Mayo à l'huile d'amande
- 1 botte de radis
- 200 g de lentilles rouges
- 1 botte d'oignon de printemps
- 6 carottes multicolores
- 1 concombre
- 250 g de champignons
- 2 betteraves ou betteraves Chioggia

Bon app' ! Tu as choisi la betterave ou bien sa sœur Chioggia, encore plus jolie ? Publie une photo de ton bol tout en couleurs sur Facebook ou Instagram - #LOVEthomy.

