

UN BOWL QUI NE MANQUE PAS DE PIQUANT!

Ras-le-« bowl » des habitudes? Alors pars en safari et découvre un monde peuplé d'épinards et d'ingrédients colorés surmontés de la mayo à l'huile d'avocat THOMY. Une véritable exploration de saveurs!

Ingédients

- 2 poignées d'épinards en branches
- 1 boîte de pois chiches
- 1 paquet de falafels
- 1 avocat
- 1 botte de carottes
- 1 gousse d'ail hachée
- 0,25 cuillère à café de curry doux en poudre
- Mayo THOMY à l'huile d'avocat
- Sel & poivre du moulin
- Flocons de piment
- Huile d'olive

C'est parti

1. Chauffer l'huile dans une poêle. Faire revenir les pois chiches avec l'ail et la poudre de curry, saler et poivrer.
2. Préparer les falafels selon les instructions figurant sur l'emballage.
3. Couper l'avocat en deux, peler les carottes, laver et sécher les feuilles d'épinards.
4. Répartir les ingrédients dans deux bols, ajouter la mayo à l'huile d'avocat THOMY et les flocons de piment.



20 minutes



2 personnes

La chasse aux photos est lancée avec ce bowl «safari»! Alors fais vite une photo et poste-la avec #LOVEthomy sur Facebook ou Instagram.

