

# UN SACRÉ COUP DE «BOWL»!

Cette recette alliant superfoods et saveurs raffinées fera le bonheur des gourmets les plus exigeants! Rien de plus!

## Ingédients

- 2 patates douces
- 3 pommes de terre violettes
- 6 tiges d'asperges blanches
- 1 betterave rouge cuite
- 30 g de mâche
- 150 g de maïs
- 150 g de quinoa
- 30 g d'amandes
- Mayo THOMY à l'huile de chanvre



30 minutes



2 - 4 personnes

## C'est parti

1. Laisser le quinoa mijoter doucement pendant env. 20 min. Égoutter et rincer à l'eau froide.
2. Peler les deux variétés de pommes de terre et les asperges. Couper grossièrement les pommes de terre et la betterave rouge en dés. Couper les asperges en morceaux diagonaux. Ensuite, faire blanchir les pommes de terre et les asperges pendant environ 2-3 minutes dans de l'eau bouillante. Égoutter et rincer à l'eau froide.
3. Laver et égoutter la mâche. Hacher grossièrement les amandes.
4. Dans un bol, disposer séparément les pommes de terre, les asperges, le maïs, le quinoa, la betterave rouge et la mâche. Saupoudrer d'amandes et de cresson frais et servir avec de la mayo à l'huile de chanvre THOMY.

Tu as eu du «bowl» et ton plat coloré est aussi bon que beau? Alors poste une photo de ta préparation avec #LOVEthomy sur Facebook ou Instagram.

