

C'EST LE BOUQUET!

Ce bouquet de légumes panés accompagné de mâche, de grenade et de Veggynaise THOMY vous fera tellement voir la vie en rose que même Edith Piaf lui aurait dédié sa chanson! Et pour les non-mélomanes, dites-le simplement avec ces mots: «Voici un bouquet, rien que pour toi!».

Ingédients

Pour le bouquet de légumes panés:

- 1 tête de chou-fleur
- 2 têtes de brocoli
- 2 œufs
- 80 g de chapelure
- 80 g de farine
- 250 ml d'huile
- Sel, poivre

Pour la salade:

- 500 g de mâche
- 6 c. à soupe de vinaigre de vin
- 12 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 grenade
- Veggynaise THOMY comme sauce à tremper

C'est parti

1. Diviser le chou-fleur et le brocoli en petits bouquets et les faire cuire dans une casserole d'eau salée pendant env. cinq minutes de sorte qu'ils restent croquants puis les égoutter.
2. Verser la farine et la chapelure dans deux bols séparés. Battre les œufs dans un autre bol, ajouter une pincée de sel et bien mélanger.
3. Tourner d'abord les bouquets de légumes dans la farine, puis les tremper dans l'œuf et enfin les tourner dans la chapelure.
4. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir les bouquets jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Les égoutter sur du papier absorbant et les disposer sur une assiette recouverte de mâche marinée (vinaigre, huile, sel & poivre). Saupoudrer de pépins de grenade pour la décoration et servir avec de la Veggynaise comme sauce à dipper.



25 minutes



4 personnes

Ton bouquet de légumes est si «chou» que tu meures d'envie de le tremper dans la sauce? Alors poste une photo de ta préparation sur Facebook ou Instagram avec #LOVEthomy.

