

UNE RECETTE AUX COULEURS DU SOLEIL!

Laisse entrer le soleil et savoure la vie du bon côté! Cette recette colorée de bowl veggie avec du riz, des lentilles corail et des légumes variés ravira ton palais. Agrémentée de la Veggynaise onctueuse THOMY, le bonheur sera au rendez-vous dans l'assiette - même sans ingrédients d'origine animale!

Ingédients

- 400 g de riz
- 400 g de lentilles corail
- 100 g de choux de Bruxelles «kalette»
- 9 poivrons à croquer
- 4 mini aubergines
- 8 carottes colorées
- 4 figes
- Sucre, sel, poivre
- Veggynaise THOMY
- 60 g de noix de cajou pour la garniture

C'est parti

1. Faire tremper les lentilles corail dans de l'eau froide pendant la nuit et les faire cuire pendant dix minutes dans de l'eau salée, tout comme le riz.
2. Blanchir les choux de Bruxelles. Couper en deux les poivrons à croquer et les aubergines et les faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive. Assaisonner le tout avec du sel et du poivre.
3. Couper les carottes en rondelles et les faire bouillir dans une casserole avec de l'eau, du sucre et du sel. Couper les figes en quarts. Disposer tous les ingrédients colorés dans un bol.
4. Servir avec une touche de Veggynaise THOMY et des noix de cajou.



30 minutes



4 personnes

Tu aimerais aussi faire entrer le soleil chez tes amis avec ton bowl végétarien? Alors poste une photo de ta création sur Facebook ou Instagram avec #LOVEthomy.

