

# UN PEU DE DOUCEUR!

Quoi de mieux qu'une journée canapé? C'est simple - agrémente cette journée de notre recette créative mêlant la chaleur des patates douces, la douceur des tomates cuites, et la fraîcheur des feuilles de salade et des herbes sauvages, sans oublier notre sauce aux herbes méditerranéennes THOMY! So doux, so good!

## Ingédients

- 1 patate douce
- 4 tomates
- 1 poivron
- 1 oignon rouge
- 4 champignons bruns
- 1 tête de salade Lollo Bionda
- 1 tête de radicchio
- 100 g de salade d'herbes sauvages
- 40 g de roquette
- 80 g de graines de potiron
- Huile de friture
- Sel, poivre
- sauce aux herbes méditerranéennes THOMY



40 minutes



4 personnes

## C'est parti

1. Couper la patate douce en rondelles et la faire frire avec la peau jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Assaisonner de sel et de poivre.
2. Faire cuire les tomates pendant 30 minutes dans un four préchauffé à 170 degrés.
3. Laver et égoutter la roquette, la salade Lollo Bionda, le radicchio et la salade d'herbes sauvages. Couper l'oignon rouge en rondelles, les champignons en lamelles et le poivron en lanières.
4. Mélanger les ingrédients et agrémenter de la sauce aux herbes méditerranéennes THOMY. Parsemer de graines de potiron.

Pour que ce repas soit encore plus équilibré, revois la quantité de patates douces à la hausse (au moins 180 g par personne) ou sers quelques tranches de pain complet en accompagnement. Et pour la teneur en protéines, il te suffit d'ajouter 40 g de feta pour chaque invité.