

BOULLETTA ITALIA!

Un cas évident de coopération internationale! Des ingrédients raffinés du monde entier réunis dans un bol pour créer la salade de demain: des boulettes de falafel arabes, différentes sortes de salades ou d'artichauts de la Méditerranée, pour ne citer que quelques éminents participants. Le tout sous l'égide de la sauce Modern Italian THOMY.

Ingédients

- 8 petits artichauts
- 2 têtes de salade Lollo Bionda
- 80 g de roquette
- 2 têtes de salade d'endives
- 1 tête de radicchio
- 8 filets de tomates séchées
- 2 petites patates douces
- 20 petites boulettes de falafel (Garden Gourmet)
- 2 filets de citron
- Huile de friture
- Sauce Modern Italian THOMY



40 minutes



4 personnes

C'est parti

1. Nettoyer les artichauts, les couper en quatre et les faire frire dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Laver la salade Lollo Bionda, les têtes d'endive, le radicchio et la roquette. Bien égoutter.
2. Laver les patates douces. Couper en grosses rondelles avec la peau et faire frire jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Assaisonner de sel et de poivre. Couper l'écorce du citron sur tout le pourtour à l'aide d'un couteau et retirer soigneusement les filets.
3. Réchauffer légèrement les falafels dans une poêle, à feu doux. Couper grossièrement les filets de tomate. Disposer les ingrédients de la salade et agrémenter avec la sauce Modern Italian THOMY.

Pour faire de ta salade Bouletta-Italia une salade encore plus équilibrée, il te suffit d'ajouter plus de patates douces (au moins 180 g par personne) dans le bol ou de l'agrémenter d'une ou deux tranches de pain complet.