

# LA RECETTE AUX 8 OSCARS!

Les quinoa-philes en auront pour leur argent avec cette recette. Aussi différents que puissent être les ingrédients de cette bande hétéroclite, ils ont tous une chose en commun: la sauce César THOMY et la sauce THOMY French Vegan. Avec cette recette, pas de cinéma!

## Ingédients

- 300 g de quinoa blanc
- 4 champignons
- 3 radis
- 15 petites tiges d'asperges thaïlandaises vertes
- 3 petites betteraves chioggia
- 40 g de pousses de betteraves rouges
- 20 g de céleri-branche finement haché
- 80 g de truite fumée
- 1 petit piment vert
- 30 g d'oseille sanguine
- 2 cuillères à café de pâte de curry
- 1 cuillère à soupe de cubes de mangue
- 1 cuillère à soupe de cubes de concombre
- 0,1 l de jus de betterave
- Colorant alimentaire bleu
- Sauce César THOMY et THOMY French Vegan

## C'est parti

1. Faire cuire le quinoa selon les instructions figurant sur l'emballage. Ajouter la couleur appropriée à l'eau: pour le quinoa rouge le jus de betterave rouge, pour le quinoa jaune la pâte de curry jaune, et pour le quinoa bleu le colorant alimentaire bleu. Le quatrième bol conserve la couleur naturelle du quinoa.
2. Couper les champignons en lamelles et les faire cuire brièvement. Assaisonner de sel et de poivre. Blanchir brièvement les asperges thaïlandaises dans de l'eau salée.
3. Laver et couper en rondelles les radis, le céleri-branche, les betteraves chioggia et le piment. Couper la truite fumée en petits morceaux.
4. Répartir le quinoa dans huit petits bols et disposer les ingrédients par-dessus. Bol de quinoa rouge: radis, cubes de concombre, truite fumée. Bol de quinoa jaune: asperges thaïlandaises et céleri-branche. Bol de quinoa bleu: champignons, cubes de mangue, pousses de betteraves rouges. Bol de quinoa nature: betteraves chioggia, oseille sanguine, piment.

Pour encore plus d'équilibre, tu peux agrémenter cette recette de protéines, par exemple de haricots, de tofu ou de feta. Ces petits bowls sont également un excellent accompagnement pour la viande, le poisson ou un substitut de viande végétarien.



60 minutes



4 personnes

Tu as mis en place un véritable «quino(a)-rama» avec cette recette? Alors poste une photo de ta préparation sur Facebook ou Instagram avec #LOVEthomy.

